25 ФРАЗ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНА СЛЫШИТ ЧАЩЕ ВСЕГО

НОЯБРЬ
2013

Men's Health

СЕКС ДЛЯ ГАЛОЧКИ

ПРОВЕРЬ, ВСЕ ЛИ ТЫ УМЕЕШЬ В ПОСТЕЛИ

ТЕСТ

БЫВАЕТ И ЛУЧШЕ

СПОСОБЕН ЛИ ТЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

СТР. 109

ФИТНЕС

Я В НИХ ЕМ

КАК НАБРАТЬ 15 КГ МЫШЦ ЗА 3 МЕСЯЦА

МОЖНО ЛИ НАРУШАТЬ ПДД?

ЧЕРВИ – КОЗЫРИ

ПАРАЗИТЫ ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ | СТР. 130

РЕПОРТАЖ ИЗ "БОЧКИ"

ТЕСТ-ДРАЙВ ШТУРМОВИКА L-39 ALBATROS

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
КРИС ПАЙН
АКТЕР

16+

MHEALTH.RU

МУЖСКОЙ ПОДХОД К РОСКОШИ

GX

ОТ 2 997 000 РУБЛЕЙ

WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU

Новый GX 460 | LEXUS

СОЗДАЮЩИЙ ЧУВСТВА

Взгляните: новый Lexus GX 460. Благодаря мощному двигателю V8 4,6 л он уверенно преодолевает сложнейшие препятствия независимо от дорожных условий. Система кинетической стабилизации подвески снижает крены кузова на асфальте и обеспечивает улучшенную артикуляцию колес при движении по бездорожью. На труднопроходимых участках включается инновационная технология Multi-Terrain Select*, которая оптимизирует тягу в соответствии с типом покрытия. Что касается комфорта в салоне, то прекрасная шумоизоляция, 7-дюймовые LCD-мониторы и раздельное управление климатом на переднем и заднем рядах позволяют водителю и пассажирам наслаждаться тишиной и великолепно себя чувствовать на любой дороге.
Lexus GX 460. Пожалуй, это и есть мужской взгляд на роскошь.

* «Мульти-Террейн Селект». ** «Лексус Трейд Ин». РЕКЛАМА

WWW.LEXUS.RU | 8 800 200 38 83 | LEXUS TRADE IN**

Семь пилотов команды Breitling Jet Team входят в международную элиту авиации. Выполняя акробатические номера на скорости почти 800 км/ч, совершая полеты на расстоянии двух метров друг от друга с перегрузками до 8G, они не имеют права на ошибку. Именно для этих мастеров отваги и смелых подвигов Breitling разрабатывает свои хронографы: прочные, функциональные и сверхнадежные инструменты, каждый из которых оснащен механизмом, сертифицированным Швейцарским институтом хронометрии (COSC), что является высшим эталоном надежности и точности. Добро пожаловать в мир Breitling.

Информация о точках продаж:
+7 495 988 96 25

BREITLING.COM

SUPEROCEAN HÉRITAGE
CHRONOGRAPHE

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

Реклама

Реклама. *Для него

DOLCE & GABBANA
POUR HOMME*
DOLCE & GABBANA
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE

Первое ТО и год сервисного обслуживания «Мерседес-Бенц» E-Класс

«Мерседес-Бенц» E-Класс «Особая Серия» – от 1 850 000 рублей.

Подробности по телефону 8-800-200-02-06, на сайте **www.mercedes-benz.ru** и во всех салонах официальных дилеров.

[1] Обслуживание предоставляется на условиях сервисного контракта «Стандартный» в течение 3-го года эксплуатации автомобиля или до достижения пробега 60 000 км. Сервисный контракт «Стандартный» предоставляет услуги по ремонту или замене деталей автомобиля (по усмотрению исполнителя услуг), которые покрываются условиями гарантии на новый автомобиль. Плановые ТО не покрываются условиями сервисного контракта «Стандартный».

Реклама

Спорт?

после гарантии – за наш счет![1]

Mercedes-Benz
The best or nothing.

Подробную информацию смотрите на официальном сайте ЗАО «Мерседес-Бенц РУС» www.mercedes-benz.ru/sc или спрашивайте у продавцов-консультантов. Предложение действует с 01.11.2013 по 31.12.2013.
На изображении приведены автомобили в комплектациях. Слева: «Мерседес-Бенц» E-Класс в линии исполнения Elegance – 1 962 718 рублей. Справа: «Мерседес-Бенц» E-Класс со спортпакетом AMG – 1 940 000 рублей.

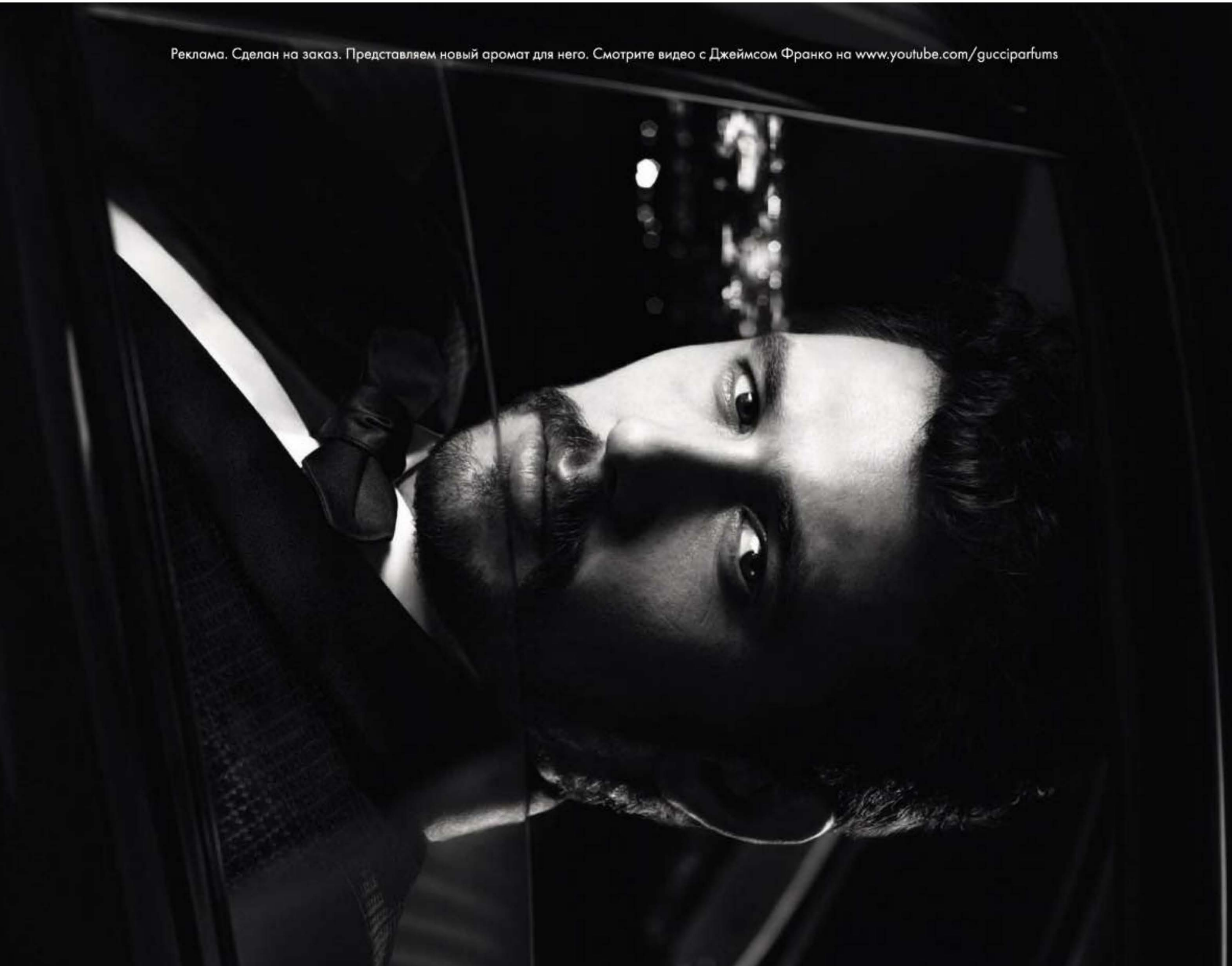
PRADA
PR
LUNA ROSSA

Реклама. Товар сертифицирован. Luna Rossa Extreme - новый аромат от Prada. Луна Росса. Участник 34го Кубка Америки.
Рекламодатель: ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92.

PRADA

LUNA ROSSA
EXTREME

THE NEW FRAGRANCE FROM PRADA
PRADA.COM


Реклама. Сделан на заказ. Представляем новый аромат для него. Смотрите видео с Джеймсом Франко на www.youtube.com/gucciparfums

GUCCI
GUCCI
Made to Measure
POUR HOMME
Gucci
Made to Measure
INTRODUCING THE NEW ESSENCE FOR MEN

11.13

Men's Health

НА ОБЛОЖКЕ

66
МОЖНО ЛИ НАРУШАТЬ ПДД
Дураки vs дороги

68
25 ФРАЗ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНА СЛЫШИТ ЧАЩЕ ВСЕГО

84
СЕКС ДЛЯ ГАЛОЧКИ
16 новых приемов в твой арсенал

102
СПАСИБО, КЭП!
Звездный путь Криса Пайна

109
БЫВАЕТ И ЛУЧШЕ
Проверь себя на счастье

130
ЧЕРВИ-КОЗЫРИ
Гельминтотерапия. Дорого

138
РЕПОРТАЖ ИЗ "БОЧКИ"
Мы полетали в составе пилотажной группы

154
Я В НИХ ЕМ
Выкорми 15 кг мышц за три месяца

116
МАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ

Товар сертифицирован. Реклама.

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

Eurotime

Москва, Сретенский бульвар, 2, тел. (495) 625-26-21

www.evrotime.ru

Эволюция формы. Кульминация стиля

Новый Audi A3 Sedan

Встречайте абсолютно новый Audi A3 Sedan* — первый компактный седан премиум-класса с уникальным спортивным дизайном, задающий стандарты стиля. Стиля нового времени.

От 990 000 рублей

www.audi.ru

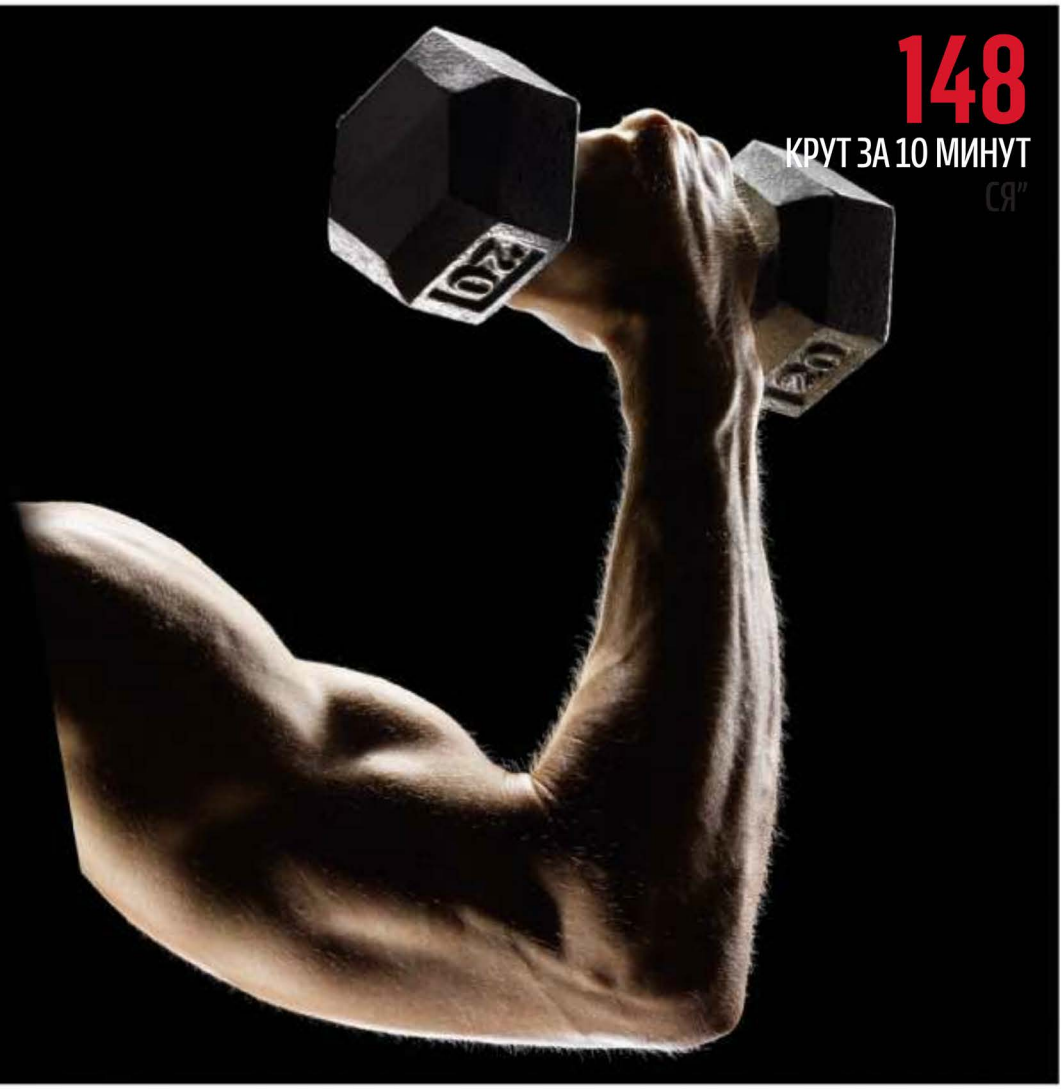
Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

* Комплектация, представленная на изображении, может быть недоступна для заказа.
Цена автомобиля на изображении может отличаться от цены, указанной в рекламе.
Подробная информация у официальных дилеров Audi. Sedan — седан.

Audi
Vorsprung durch Technik

Реклама

11.13 Men's Health



148
КРУТ ЗА 10 МИНУТ
СЯ"

84
Так ее еще никто не любил

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
78 Отвечаем у доски
Свичи и грэбы фрирайдера Алексея Соболева

ПРОПИТАНИЕ
88 Самый лучший день
Сбрось вес, нарушая диету

КАРЬЕРА
92 Чудовищная работоспособность
Труд создал человека, но может и прикончить

ЗНАНИЕ
96 Правда ли, что в озере Лох-Несс водится плезиозавр?
Старушка Несси — поймай ее, если сможешь

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

50 ОХОТНИК НА ОЛЕНЯ
Как избежать аварии с участием рогатого скота

51 ТЕЛ ЗАВАЛИСЬ
Навыки выживания в агрессивной толпе

52 ОСОБЫЕ ПОДХОДЫ
Сжигай максимум калорий во время секса

55 СОБЕРИСЬ С ТРЯПКОЙ
Твой новый тренажер — полотенце

56 СУП ДАЮ!
Осеннее овощное пюре за считанные минуты

И еще 12 энергичных заметок

124
Покажут дорогу бомбилам

В НОМЕРЕ

РАЦИОН
116 А кто на ужин?
Поели, теперь можно и переспать

ЗНАНИЕ
124 Дирижеры чужих оркестров
Точные указания от авианаводчиков ВВС США

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай National Geographic Россия на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимация
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

Доступно в App Store

9+

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ NAT-GEO.RU

11.13

Men's Health

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

148 ПРОГРАММА “600 СЕКУНД”
Супербыстрая полноценная тренировка

FAQ

160 ДО СКОНЧАНИЯ БЕГА
Упражнения для будущих марафонцев

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ

162 В формате
Подбираем очки к характеру

ГАРДЕРОБ

164 По капле
Показательные выступления водостойкой одежды

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

172 Эге-ге-гель!
Жиросжигающая косметика

ДЕЛО ВКУСА

174 Не самые нейтральные воды
Особо надежные ароматы

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

176 Sony DSC-QX100
Объектив для смартфона снимает и снимается

178 Новое железо

ТЕСТ-ДРАЙВ

180 В стиле кантри
Volvo V40 Cross Country

182 Русско-французский перевозчик
Citroen C4 седан

58
ЗАВИСШИЙ РЕКОРД

92
Тебе труд — кандалы

на обложке:
КРИС ПАЙН
фотограф:
TURE LILLEGRAVEN

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

28 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
30 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
32 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
36 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
42 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
44 МН — 15 ЛЕТ
72, 100 И 136 ИМПУЛЬС
74 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
146 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
184 ДЕТАЛИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Компания Курс Груп Дистрибюшн. Реклама

BVLGARI

BVLGARI
MAN
EXTREME

BVLGARI.COM

КАК ЗНАМЕНИТОСТИ ДЕЛАЮТ ЭТО

Тренировки от первых величин из мира спорта, кино и музыки: от голкипера сборной Великобритании Джо Харта до актера и политика Арнольда Шварценеггера и лидера групп Soundgarden и Audioslave Криса Корнелла.

mhealth.ru/tag/zvezdnye-trenirovki/

ЕДА МНЕ С ВАМИ

Колумнист и эксперт МН Василий Быков рассказывает, как тебе нужно питаться, чтобы оставаться в форме, а также чем беспроигрышно угостить свою избранницу, пригласив ее к себе на ужин.

mhealth.ru/blog/eda/

ТРУДНО БЫТЬ БЛОГОМ

Исторические экскурсы, ретроспективы, кинообзоры, музыкальные ролики, самые острые материалы и все остальное, чем примечателен сегодняшний день, в блоге редакции на сайте mhealth.ru. Общайся с работниками МН напрямую в комментариях к рубрике.

mhealth.ru/blog_redakcii/

ДВОР В ЗАКОНЕ

Чтобы плотно заниматься своим телом, тебе вовсе не обязательно тратить деньги на карту фитнес-клуба и время на то, чтобы до него добраться. Достаточно лишь выйти во двор своего дома, где наверняка ржавеют без дела турник и брусья. А что именно с ними делать, тебе расскажут и покажут профессионалы воркаута со всей страны.

mhealth.ru/workout/

РЕСПУБЛИКА ЧАДА

Ясно, что для такого отменного отца, как ты, обделанные подгузники не представляют проблемы, а полуночный ор твоего отпрыска из-за колик в животе звучит как музыка сфер. Тебя волнуют более глобальные вопросы: как воспитать из него достойного человека, в какой спорт отдать и как ответить на многочисленные вопросы твоего подрастающего сменщика. Обо всем этом — в материалах с тегом “Дети”.

mhealth.ru/tag/deti

MEN’S HEALTH “ВКОНТАКТЕ”

vk.com/mh

Тесты, опросы, обсуждения и отличная компания из тысяч читателей Men’s Health — все это ты найдешь в официальном сообществе журнала в социальной сети “ВКонтакте”. Присоединяйся, участвуй и следи за происходящим!

ФОТО: LEGION-MEDIA

Реклама

THE TIME MACHINE*
swatch
SWISS
Km/h
Tachymetre
* МАШИНА ВРЕМЕНИ
swatch
IRONY CHRONO

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Дмитрий Сироткин
Редактор сайта Кирилл Сидоров
Выпускающий редактор digital-проектов Анна Дементьева
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Юлия Асланова, Борис Бендиков, Илья Буш, Илья Виноградов, Константин Жук, Мурат Ибатуллин, Ириней Калачёв, Кирилл Лагутко, Анастасия Ларкина, Ольга Попова, Николай Проценко, Игорь Скалецкий, Vahram Muradyan

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе Елена Мартынова
Менеджер по рекламе Алексей Павловский
Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы Ольга Михайлова
Креативный директор Андрей Медин
Менеджер по маркетингу Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO Жан-Эммануэль де Витт
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

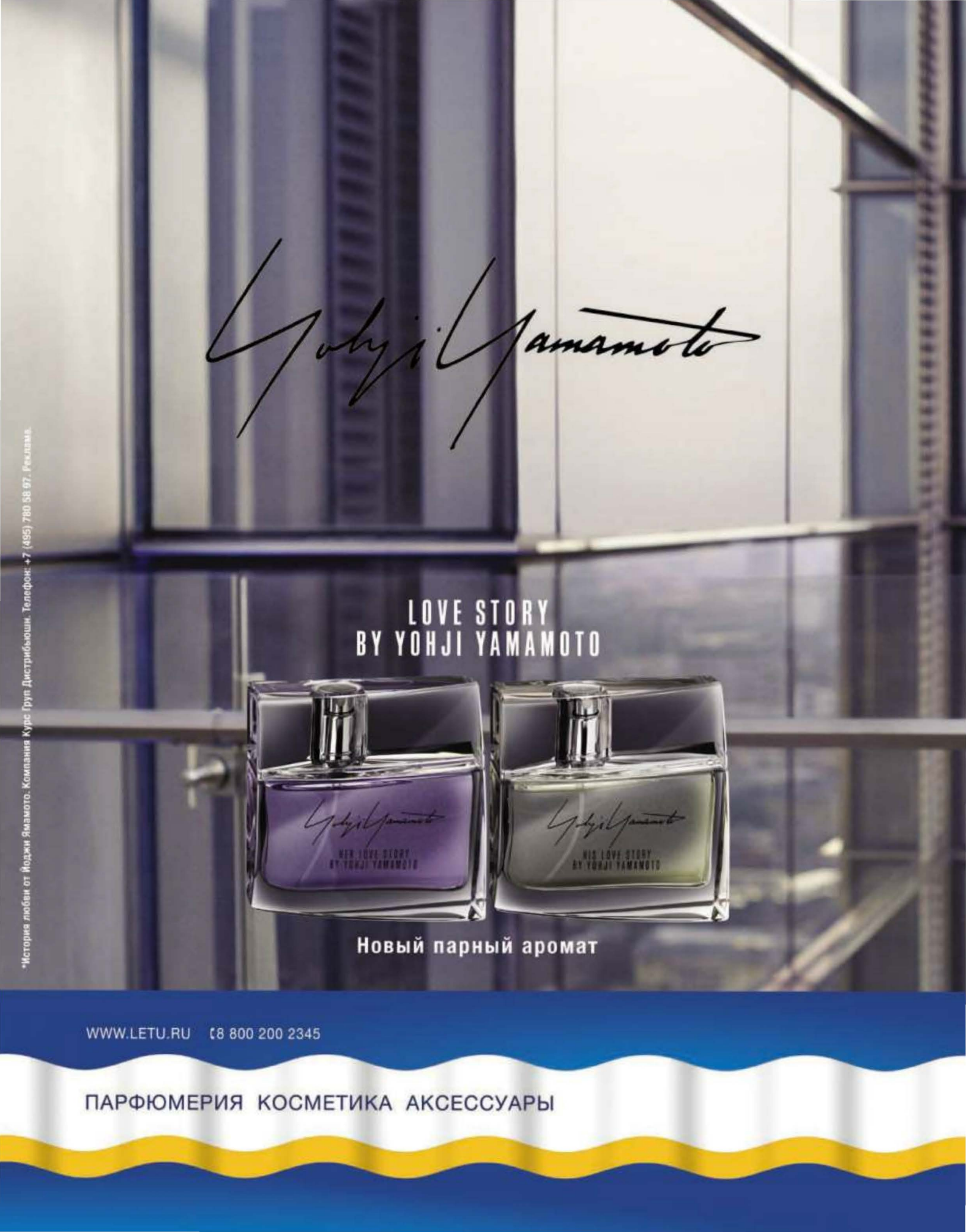
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Реклама *Новый мужской аромат

Побалуйте себя!

WWW.LETU.RU Л'ЭТУАЛЬ 8 800 200 2345

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ


Yohji Yamamoto
LOVE STORY
BY YOHJI YAMAMOTO
Новый парный аромат
WWW.LETU.RU 8 800 200 2345
ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ
*История любви от Йоджи Ямамото. Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: +7 (495) 780 58 97. Реклама.

Только в

Л'ЭтуаЛь

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Assistant Editor
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez
Executive Director, Business Development & Global Licensing
Kevin LaBonge
Director, Business Development & Global Licensing
Angela Kim
Assistant Director, Global Marketing
Maria Urso
Finance Analyst
Moira O'Neill
Business Development Coordinator
Burcu Acarlar

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

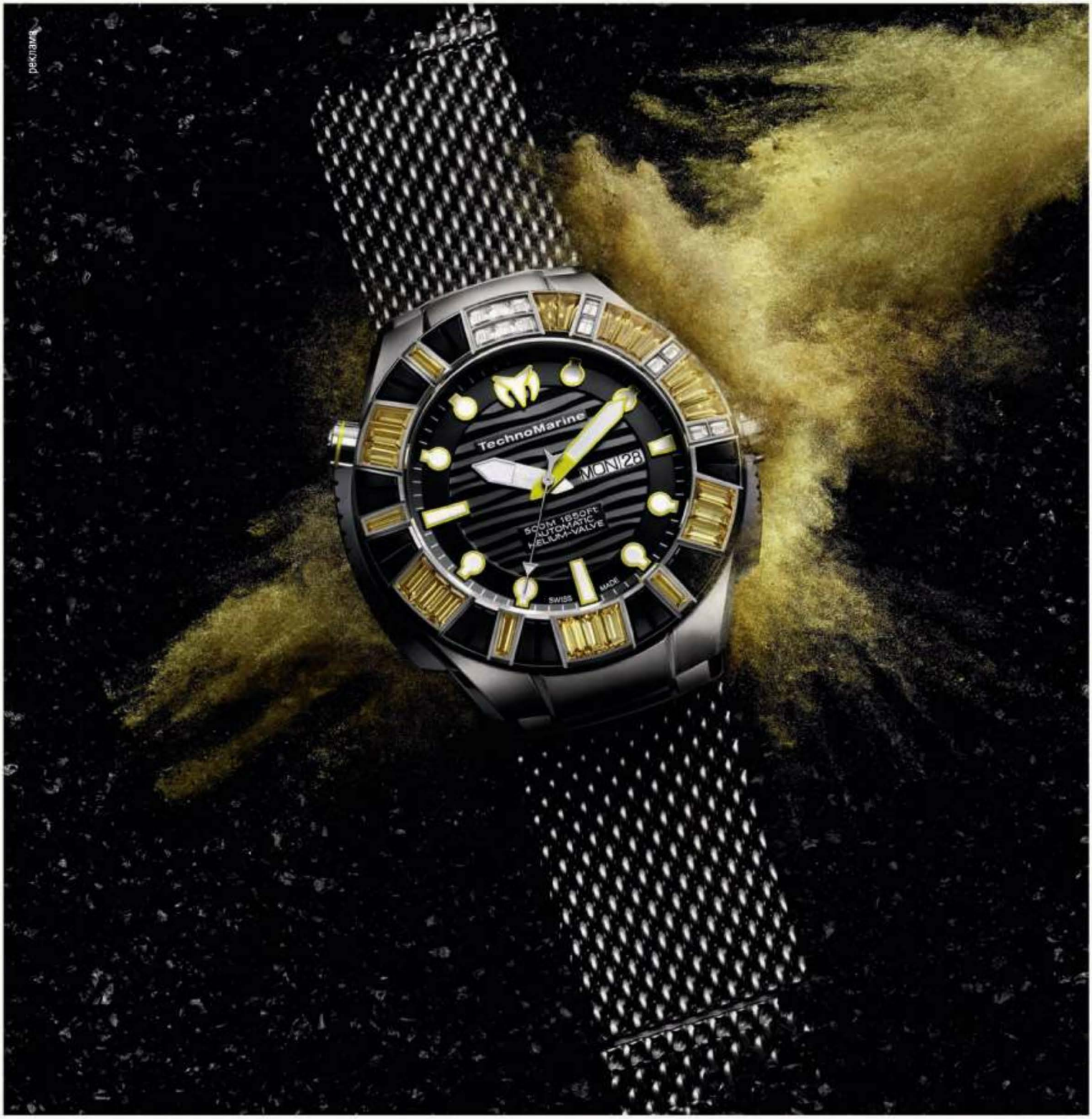
США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 170 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 28 500 экземпляров.

Ноябрь 2013 (№ 181)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 15.10.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** (495) 232 1750, **факс:** (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию: mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Категория информационной продукции 16+.
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.



BLACKREEF by

TechnoMarine

Discover more on technomarine.com

PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России: г. Москва, ул. Веткина, 4. Тел.: (495) 926 0700. www.protime-distribution.com

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ТЫ СЕБЯ ХОРОШО ЧУВСТВУЕШЬ? В МИРЕ БУШУЕТ СТРАШНАЯ БОЛЕЗНЬ, НЕЗАМЕТНО, НО ВЕРНО УНИЧТОЖАЮЩАЯ ЛЮДЕЙ, — ТРУДОГОЛИЗМ. СОВЕТЫ ПО ИЗЛЕЧЕНИЮ ИЩИ НА СТР. 92. А СЕЙЧАС МОЖЕШЬ УЗНАТЬ, КАК СКЛАДЫВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ С РАБОТОЙ У ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА.

1

ОКСАНА ДОМНИНА,

ФИГУРИСТКА

В детстве я мечтала стать медсестрой или учителем, но потом, как это бывает, жизнь решила по-другому. Стараюсь разграничивать работу и отдых в пропорции 50/50, но если необходимо, могу поработать и сверхурочно. Помню как-то раз, во время важной тренировки, простояла на коньках 8 часов.

2

ЖАК БОТЛЕН,

ВЕДУЩИЙ ПИЛОТ BREITLING JET TEAM

С тех пор как в детстве я увидел в деле пилотажную группу "Патруль де Франс", хотел стать военным летчиком. Но в армию меня не взяли, и пришлось пробиваться в небо через спорт, в чем я преуспел. Сейчас летать приходится много: в недавнем азиатском турне мы налетали больше 40 тысяч километров, почти год не были дома.

3

КРИС ПАЙН,

АКТЕР

Однажды я работал кассиром в булочной, и это, черт возьми, самая бесперспективная работа, из тех, что у меня были. Даже роль маньяка-сноубордиста в сериале "CSI: Место преступления", которую я сыграл в 2003 году, и то была увлекательнее и полезнее.

4

ВЛАДА ЛЕСНИЧЕНКО,

УПРАВЛЯЮЩАЯ СЕТИ ВИНОТЕК GRAND CRU

Близкие считают, что я трудоголик, а мне так не кажется. Мой самый продолжительный "заход" в работу был году в 2004-м, когда я занималась организацией мероприятия для виноделов. 30 человек три дня с утра до вечера дегустировали разное вино, а я все это контролировала — особенно тех трех сумасшедших, которые решили попробовать вообще все! Зато все вспоминают это мероприятие до сих пор.

5

АНТОН ЗОРКИН,

ЗНАКОМЬСЯ: НОВЫЙ РЕДАКТОР MEN'S HEALTH

В детстве я мечтал стать боксером и выиграть поединок на глазах у одноклассницы Юли. В реальности я получил разряд по шахматам и обнаружил себя в редакции ежедневной газеты. Там, кстати, и случился мой самый долгий рабочий день: из отдела информации я вышел на вторые сутки, дописав очередную заметку — о зимнем расписании электричек.

РЕКЛАМА. VERSACEPARFUMS.COM

На фото: Вишнепольский беседует с осведомленным источником

АНКИЛОСТОМЫ, ВПЕРЕД!

МОИ ДАЛЕКИЕ ПРЕДКИ ЖРАЛИ немытых саблезубых зайцев, никогда не стригли ногти, кишели паразитами и сморкались через пальцы. Их дети пили воду из луж и играли собственными какашками. Как мы знаем, в результате эти существа эволюционировали в людей, которые построили нашу великую цивилизацию.

А я дышу кондиционированным воздухом и меняю исподнее каждый день. Сегодня утром я сначала помыл руки с мылом (сходив в белый, как моя зарплата, унитаз). Потом надраил свое тело гелем, волосы — шампунем, а зубы — инновационной пастой с запатентованной минеральной формулой. Ну а дети мои, ни разу не державшие в руках приличного червяка, еще и принимают душ в ванной, которую их мать предварительно обрабатывает чистящими средствами. Вопрос: будем ли мы столь же эволюционно успешны, как наши предки, отгородившись от природы и условий, нас породивших?

"А фиг его знает", — отвечают британские ученые.

С одной стороны, отмывшись и подключив каждый дом к канализации, мы победили холеру, чуму и прочих древних убийц человека. Потому надо поддерживать свою жизнь в чистоте и ни в коем случае не класть ноги на стол (об этом у нас — заметка на стр. 64).

С другой — иммунная система человека за тысячелетия эволюции привыкла работать с "отягощениями" в лице микробов и паразитов (тех же ленточных червей, к примеру). И в нашем новом стерильном мире иммунитет ведет себя, как Усейн Болт, оказавшийся на Луне. То есть совершает огромные нелепые прыжки, вместо того чтобы трусить себе по назначенному маршруту. Поэтому, говорят некоторые ученые, чтобы победить новых убийц человека — всевозможные аллергии, — надо вернуть червей на их законное место, в наши кишечники (об этом у нас — заметка на стр. 130).

Ну и кто прав? Будем следить за ходом исследований. А пока наука окончательно не победила, разумнее всего просто избегать крайностей. То есть я вряд ли буду глотать личинки свиного цепня, как это сделал герой нашей публикации. Но и отговорю жену обрабатывать хлоркой все, к чему прикасаются дети, — это уж слишком.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

СТР. 50

"Особенно внимательно веди машину во второй половине дня. С 6 до 9 вечера — время, когда олени наиболее активны и носятся по местам выпаса".

СТР. 51

"Тебя схватили за одежду? Свободной рукой срывай захват, отталкивая руку захватчика его большим пальцем вперед, от себя".

СТР. 55

"Упрись в полотенце согнутой в колене ногой и дави — вниз и вперед, преодолевая сопротивление напряженных рук. Выпрямил ногу — согнул обратно. И так 10 раз".

СТР. 86

"Спящие на животе люди чаще видят эротические сны. Так твои шансы быть разбуженным среди ночи с требованием повторить то, что ты делал вечером, увеличиваются".

RAYMOND WEIL
GENEVE

ТОЧНОСТЬ –
МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ

Maestro

Автоматический хронограф
Запас хода: 38 часов
Сапфировое стекло с двусторонним антибликовым покрытием
Ремешок из кожи теленка

www.raymond-weil.com

Реклама

LPI

Москва: сеть салонов Time Avenue ТЦ «Атриум» (495) 937-62-05; ТРЦ «Европейский» (495) 225-73-54; ТЦ «Золотой Вавилон» (499) 270-57-21; ул. Петровка, 17/1, (495) 621-96-33; ТЦ «Капитолий» (495) 641-12-81. Салон Conquest, ул. Новослободская, 4, (499) 973-93-04.
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

МЕРСИ БОКАМ

Записался в тренажерный зал, но от предложенных услуг тренера отказался. Мне это незачем, я составляю свой рацион и программу тренировок по МН. Услышав про журнал, один из тренеров пренебрежительно фыркнул. Я сообщил здоровенному детине, что ему стоит перестать налегать на высокоуглеводные гейнеры, потому что девочки наверняка не в восторге от его выпирающих боков, и тут он рассвирепел. Мы начали спорить обо всем, о чем только можно, пока не пришел его старший коллега и не отметил, что я гораздо подкованнее детины-тренера во многих вопросах. Было забавно, спасибо МН!

АРТУР

МН: Артур, так держать! Держи в подарок часы Fossil, чтобы выверять длительность своих тренировок до секунды.

Мы это вырежем

Сегодня я еще раз убедился, что не зря остановился именно на вашем журнале. Мою любимую девушку в вузе озадачил препод по тайм-менеджменту: сказал, сделай коллаж на тему "Время в моей жизни". Я, конечно, взялся помогать. Пустой белый лист формата А3 наполнили вырезки из любимого МН, в которых отобразился активный ритм нашей жизни. Принес ваши страницы в жертву, зато задание выполнено на отлично. Спасибо!

ОЛЕГ

Буквы в цифре

Читаю МН не первый год, и все пытаюсь своего 20-летнего лентяя к нему приучить, большого любителя "контакта" и "контры". Показываю ему понравившиеся статьи, говорит, интересно, но чтоб самому в руки журнал взять — ни в какую. И тут — о чудо! Купили подписку на ipad-версию, теперь читает не отрываясь.

ДМИТРИЙ

Цитадель добра

С женой и двумя детьми поехали погостить к друзьям в Москву. По приезде отправились в зоопарк, за компанию прихватив 5-летнего сына друзей. Пока ехали в метро, к нам все подходили люди и интересовались, когда мы успели столько детей родить, какие скидки для многодетных на ипотеку и так далее. В конце концов какой-то дядечка похлопал меня по плечу и, кивая на детей, пробасил: "Молодец! Ты на верном пути, продолжай в том же духе!" Пассажиры вокруг улыбались. Вранье это все, что в Москве люди раздраженные и недоброжелательные! Надеюсь, в следующий раз будем в столице уже со своими тремя детками.

АНАТОЛИЙ

Правка восторжествовала

Не все ваши сотрудники безупречны в работе, как кажется на первый взгляд. На это утверждение меня натолкнула банальная небрежность неизвестного мне человека, представившего меня ЧернИченко вместо ЧерНЕНченко в сентябрьском номере журнала. И пусть даже на подобную оговорку у меня уже выработался иммунитет с тех самых времен, когда мою фамилию стали произносить вслух и часто — невнимательные люди. Но, мой дорогой журнал, ты это делаешь на стомиллионную аудиторию нашей страны. Что ж, прощай моя тысячная армия поклонниц, обрушившая социальные сети в поисках моего аккаунта, — все из-за этой нелепой глупости. Шучу! Просто неэстетично это все.

ДЕНИС ЧЕРНЕНЧЕНКО, УЧАСТНИК КОНКУРСА "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

Автор письма месяца в декабре получит парный аромат MEXX Energizing

ФОТО: LEGION-MEDIA

Реклама

Новый Citan.

Встречайте героя городских улиц.

Фургон Citan

от 866 000 руб.*

* По прайс-листу на 01.07.2013, вкл. НДС

Подробности по телефону 8 800 200 02 06 или
у вашего официального дилера «Мерседес-Бенц».

Born to run – Всегда в движении.

Mercedes-Benz
Vans. Born to run.

“А В ТОМ, ЧТО СИСТЕМА БЕЗДЕЙСТВУЕТ, вы сами виноваты, — убеждал меня N, бывший работник силовых структур, а ныне видный общественный деятель. — Вы же не заставляете ее работать. Вы же все время забываете, что все эти РОНО, МРЭО, Жилкомсервисы, паспортные столы и прочая полиция живут на ваши налоги. Вы же их и кормите”.

“А вы?” — спросил я у него.

“Ну и я, конечно”, — неуверенно пробубнил N, из чего я сделал вывод: недокармливает.

Этот разговор сам собой всплыл у меня в голове, когда утром я не обнаружил в подъезде своего любимого велосипеда. Он стоял здесь много лет и никого никогда не интересовал — лишь однажды у него остановились супруги с пятого этажа. “Всю жизнь хотела спросить, — сказала жена, — вот с точки зрения физиологии, как же вы ездите на велосипеде?” “А вы?” — тут же спросил муж.

“Система бездействует, потому что мы бездействуем”, — повторил я и направился прямиком в районное отделение полиции. Пусть ищут. Не найдут, конечно (где ж его найдешь-то в пятимиллионном городе Петербурге!). Но нельзя же позволять системе лениться.

“Делать вам что ли нечего, — вздохнул дежурный капитан, выслушав мою историю. — Ну ладно. Сейчас за вами спустятся. Пять минут”.

Прошло двадцать минут, потом сорок. Капитан только пожимал плечами сквозь бронированное стекло, а потом и вовсе сменился, улыбнувшись на прощание.

“И зачем я только приперся, — думал я каждые пять минут, — во дурак. На работу неприлично опоздал. Придется отгул брать. И сдалась мне эта система? Уйти что ли?”

Наконец дверь открылась, оттуда вышел усталый человек в штатском платье и назвал мою фамилию. “Как хорошо, что не сбежал, — хвалил я себя по дороге, — ради гражданского поступка и отгула не жалко”.

“Заявление будем писать?” — прервал мои размышления сопровождающий.

“Обязательно”, — сказал я.

“Как хотите, — легко согласился он. — А то смотрите, ориентировку дадим и все. И не надо будет на допрос ездить, следственную группу ждать”.

“Нет-нет, — сказал я, - давайте все сделаем по закону”. А сам подумал: “Тем более я уже на работу все равно опоздал, а ориентировкой вы и подтереться можете, когда я уйду”.

Спустя полчаса заявление было написано, приметы озвучены, отовсюду сняты копии, и мы договорились, что ущерб от кражи скорее незначительный.

Еще полчаса понадобилось, чтобы получить талон-уведомление, и три — чтобы дождаться следственную группу. Так или иначе, а к вечеру я все же заставил систему работать.

Очень было жалко отгула. Но, решил я, если каждый так же, как я, дотерпит в своем МФЦ, ЕГРП и УФМС, жизнь наша непременно станет краше. И всякая государственная вошь будет знать себе: она для гражданина, а не наоборот.

Прошла неделя. Я много работал, чтобы наверстать упущенное. Но всю эту неделю я испытывал чувство душевного подъема — не сбежал, не сдулся. Дело заведено, а от него так просто не отмахнешься.

Неожиданно позвонили: “Приходите. Нашли вашего вора”.

Сработало!!! Последний раз я чувствовал такое лет тридцать назад, когда мне рассказали дети во дворе, как делается секс, — смесь недоверия и восхищения.

Потому что, еще раз повторю, система бездействует, когда мы ей это позволяем.

“Знакомьтесь”, — следователь, милейшая барышня, положила передо мной пачку бумаг величиной с тостер.

“Это что?” — не понял я.

“Дела на нашего жулика, — объяснила она, — двадцать четыре эпизода. Кражи велосипедов в нашем районе”.

“Но как?” — начал я догадываться.

“Как-как? Не все ли вам равно? Сам пришел и признался”, — улыбнулась следователь.

И правда, каждый эпизод открывался явкой с повинной. В них менялись только приметы велосипедов, списанные с заявлений. Я подсчитал: в день матерый рецидивист Х похищал иной раз по пять велосипедов, иногда по два сразу. И даже успевал продавать их.

Как это может быть правдой?

“Да перестаньте, — продолжала улыбаться система, — вот тут экспертизы, тут листы изъятия, расписывайтесь...”

Но я уже уходил из кабинета, необычайно расстроенный..

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ МН

Почти половина всех зарегистрированных за 2012 год в РФ преступлений — кражи, чаще всего с некрупным (до 80 тысяч рублей) ущербом. Тем не менее МВД РФ достигло определенных успехов в борьбе с воришками: раскрываемость по этой категории составляет 40%. Для сравнения, в США кара настигает только 20% мелких воришек. В чем секрет нашего успеха? Комментирует анонимный источник МН в Главном управлении МВД РФ по Москве: “Во-первых, фальсификация статистики. Летом только в Москве с жалобами на кражу велосипеда ежедневно обращаются в полицию 30–50 человек. А заявления составляют, в лучшем случае, 10 из них: остальных отговаривают полицейские (“велосипед уже не вернуть, вор уже нашел покупателя, а раскрываемость пострадает”). Во-вторых, фальсификация расследований: зарегистрированную кражу могут “повесить” на какого-нибудь местного бомжа, который рад будет провести зиму на теплой “зоне”.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

©2013 Danjaq, LLC и EON Productions Limited. Все права защищены. "James Bond", 007 и другие товарные знаки, связанные с James Bond, © 1962-2013 Danjaq, LLC и United Artists Corporation. Все права защищены. "James Bond", 007 и другие товарные знаки, связанные с James Bond, принадлежат LLC, Danjaq, лицензия EON Productions Limited. Квант. На правах рекламы.

НОВЫЙ АРОМАТ
QUANTUM

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА Я ЧИХАЮ “В СЕБЯ”?

Юрий

ТЕРРЕНС ХОЛТ, К.М.Н., ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Ложись, сейчас рванет! Чихая, ты запускаешь в полет содержимое твоей носоглотки с огромной скоростью, которая может превышать сотню километров в час. Что произойдет, если ты удержишь это в себе? Ничего хорошего: твое внутреннее давление может увеличиться аж в 38 раз. Представь себе, как у тебя появляются микроскопические (но от того не менее опасные) трещины и разрывы в глазницах и глотке. Кроме того, ты рискуешь серьезно повредить пазухи носа и среднее ухо. Какова вероятность худшего сценария? Никто не знает, может, и пронесет. Но стоит ли рисковать? Вряд ли. Боишься кого-то заразить — чихай в платок, ладони или вот сгиб локтя, очень удобно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

NISSAN

Innovation that excites

NISSAN JUKE

С ТЕХНОЛОГИЕЙ GOOGLE™ SEND-TO-CAR.[1**] ПРЕВРАЩАЯ ДВИЖЕНИЕ В ДРАЙВ.

Хочешь, чтобы любая поездка по городу превратилась в захватывающее путешествие? Тогда Nissan Juke точно для тебя! Создавай маршруты на карте Google и сразу же отправляй их в навигатор автомобиля с помощью функции Google™ send-to-car. И не забывай запланировать несколько крутых виражей – ведь система распределения крутящего момента позволит пройти каждый из них легко и ловко. Nissan Juke создан, чтобы превращать движение в драйв. Садись за руль и убедись в этом сам!

NissanConnect[2] | **Турбированный двигатель DIG-T** | **Система распределения крутящего момента[1]**

Выгода до **70 000** руб.[3] от **0%**[4] **NISSAN** FINANCE

[1]Перечисленные опции входят не во все комплектации. Подробности у официальных дилеров Nissan. [2]NissanConnect – многофункциональная мультимедийная навигационная система. [3]Выгода достигается предоставлением спеццены на а/м Nissan Juke в комплектации 1,6T LE. Предложение действительно до 30.11.2013. [4]Разница в стоимости кредита по указанной ставке и по ставке 7% в кредитном договоре компенсируется соразмерным снижением цены на автомобиль. Кредит предоставляется ЗАО ЮниКредит Банк в рамках объявленной государственной программы льготного автокредитования. Услуги страхования по программе «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО». Предложение не является офертой, действительно до 30.11.2013 для автомобилей Nissan Juke 2013 года выпуска (в комплектациях стоимостью до 750 тыс. руб. включительно). Сумма кредита: от 100 тыс. до 637,5 тыс. руб. Прочие условия договора: валюта – рубли РФ; первоначальный взнос – от 15% стоимости автомобиля; срок кредита – 1 год; заемщик оплачивает КАСКО от ущерба, хищения и угона; кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами; неустойка – 0,5% в день от суммы просроченной задолженности. Условия и тарифы могут быть изменены в одностороннем порядке. Дополнительная информация: 8-800-700-2006 (звонок по РФ бесплатный) или на www.nissan.ru. *Инновации, которые восхищают. **Отправь маршрут в автомобиль. На правах рекламы.

Служба поддержки клиентов 8 800 200 59 90

www.nissan.ru

Что такое “дежа вю”, и как это работает? *Александр*

ЛАРРИ СКВАЙР, НЕЙРОПСИХОЛОГ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В САН-ДИЕГО

Подожди, ты же уже спрашивал? Ладно, если серьезно: в среднем, трое из четырех человек когда-либо испытывали дежа вю, но природа этого явления до сих пор не установлена. Наиболее популярная теория такова: ты попадаешь в ситуацию, похожую (по окружающим обстановке, свету, звуку, запахам и прочему) на ту, что ты уже однажды пережил, и твой мозг “путает” эти события. Чаще такое бывает, когда ты в стрессе или просто не справляешься с объемами поступающей информации.

Это правда, что мужчины более склонны к измене, чем женщины? Или их просто чаще на этом ловят? *Евгений*

БАРРИ МАККАРТИ, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ АМЕРИКАНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (ВАШИНГТОН)

Похоже, что правда. Исследования показывают, что “налево” ходят от 22 до 25% женатых мужчин и только 11–15% замужних дам. Причем вероятность измены наиболее высока в первые два года отношений. Какой-то особой причины для секса на стороне мужчине не нужно — ему достаточно того, что такая возможность есть. А вот у женщин все сложнее: ставить рога партнеру они станут, только если у них есть в этом эмоциональная потребность.

ПОСЛЕ ОРГАЗМА У ДЕВУШКИ КОНЧАЕТСЯ СМАЗКА, И ДАЛЬНЕЙШИЙ СЕКС ЕЙ НЕПРИЯТЕН. А Я ХОЧУ ЕЩЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

А что делают люди, когда у них кончается, допустим, хлеб или туалетная бумага? Идут в магазин и покупают необходимое. По аналогичной схеме решается вопрос с недостатком смазки. На кассе любого приличного супермаркета или в аптеке ты найдешь пузырек, который решит все ваши проблемы. Если проблема действительно в этом. Потому что я бы на твоем месте повнимательнее присмотрелась к девушкиным оргазмам. Как правило, когда женщина финишировала (по-настоящему финишировала, а не решила, что пора повздыхать немного и издать якобы победоносное “Аххх”, чтобы от нее уже, наконец, отстали), она еще долго напоминает хлюпающий кратер вулкана. Все то количество смазки, которое обычно выделяется на подступах к сексуальному Эвересту, так просто и так быстро никуда деваться не может. А вот так, чтобы она была, была, а после оргазма — бац! — и внезапно высохла, с таким я, признаться, первый раз встречаюсь.

МЫ ЖЕНАТЫ 6 ЛЕТ, У НАС РАСТЕТ СЫН. НО ЕСТЬ ПРОБЛЕМА — ДО БРАКА У НЕЕ УЖЕ БЫЛ СЕКС! ПЕРВЫМ БЫЛ ОДНОГРУППНИК В ИНСТИТУТЕ, И ПОТОМ ЕЩЕ 2-3 ПАРТНЕРА. НЕ МОГУ ВЫКИНУТЬ ЭТО ИЗ ГОЛОВЫ, КАК БЫТЬ? **Алексей**

Подобные вывихи сознания обычно наблюдаются у тех, кто сомневается в том, что значим и любим. Что в твоей ситуации как-то странно. Кем надо быть, чтобы думать, что какой-то случайный перепихон в институте имеет для женщины большее значение, чем 6 лет законного брака и совместно нажитый сын? А раз не имеет, какой смысл трепать нервы ей и себе? Если вдуматься, с тобой у твоей жены гораздо больше “первых разов”, чем с любым другим мужчиной во вселенной. И чем дольше вы вместе, тем размытее становятся ее воспоминания о прошлом. Возможно, проблема в том, что ты зачем-то начал играть в частного детектива и выяснять, кто тот негодяй, забравший бутон невинности твоей жены. И будучи, вероятно, крайне впечатлительным парнем, банально не смог переварить полученную информацию. Что тут скажешь. Если ты чувствуешь, что дело дрянь и в домашних условиях справиться никак не получается, то имеет смысл делегировать решение проблемы профессиональным психологам.

ПРИ ВСТРЕЧЕ МЫ ЦЕЛУЕМСЯ, ОБНИМАЕМСЯ И ГУЛЯЕМ ЗА РУЧКУ. А ПО ТЕЛЕФОНУ У НЕЕ КО МНЕ НИКАКИХ ЭМОЦИЙ. В ЧЕМ ДЕЛО? **Николай**

Время, несомненно, покажет, насколько все серьезно. Сейчас предлагаю не зарубаться: важно то, что происходит с вами и между вами в реале, а не смайлики и прочие “пусики-поцелусики”. Имей в виду еще вот какой момент. Игры в “горячо-холодно” (сегодня вы энергично целуетесь, а завтра она говорит с тобой холодно и отстраненно) девушки практикуют с одной-единственной целью — чтобы не выглядеть в твоих глазах навязчивой прилипалой. Ну а еще, разумеется, чтобы дезориентировать парня. Чем в большей прострации пребывает кавалер, тем забавней с ним иметь дело.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ НЕ ВСЕГДА ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ? **Один мужчина**

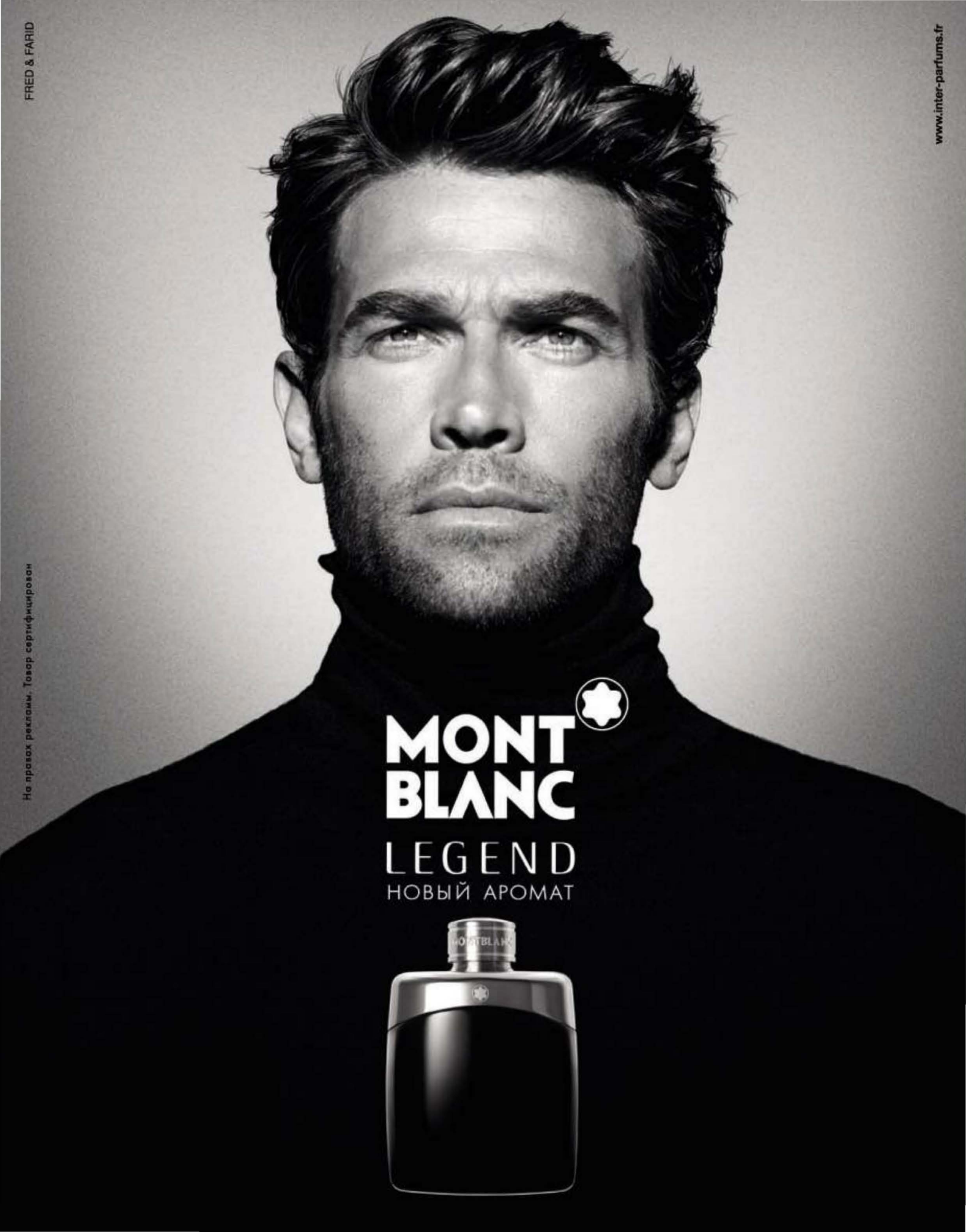
Дорогой мужчина! Женщины могут не испытывать оргазм по массе разнообразных причин, никак не связанных ни с размером твоего, дорогой мужчина, орудия любви, ни с твоими эротическими талантами. Они не испытывают оргазм по своим, сугубо женским причинам. Оргазм женщины, дорогой мужчина, пуглив, как пудель, и непредсказуем, как результаты выборов в по-настоящему демократических странах. Женщине достаточно подумать о чем-то не том, посмотреть куда-то не туда, отвлечься от собственных ощущений хоть на миг — и все, ищи-свищи ее оргазм. А еще женщины иногда бывают уставшими, расстроенными или просто не в настроении трудиться над собственным удовольствием. Потому что, дорогой мужчина, добывание женского оргазма трудоемко и энергозатратно не только для тебя, но и для нас (и неизвестно, кто еще больше напрягается). И это тот редкий случай, когда, произнося: “Дорогой, дело не в тебе”, женщина именно это и имеет в виду. И ты должен ей верить на слово.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован



Во сне скриплю зубами. Это вредно?

Роман

КОНСТАНТИН РОНКИН, РУКОВОДИТЕЛЬ БОСТОНСКОГО ИНСТИТУТА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ Это называется “бруксизм”, и его обязательно нужно лечить. Рано или поздно зубы стираются, в результате чего нарушается прикус, и нижняя челюсть занимает неправильную позицию. Височные и жевательные мышцы перенапрягаются, весь сустав начинает хуже функционировать. Станет труднее жевать, могут появиться боли в висках, шее, плечах и даже временные остановки дыхания во сне. И вот ты уже на пути к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Бруксизм лечат специальным оборудованием: оно расслабляет жевательные и височные мышцы, врач ставит на место твою челюсть и закрепляет ее пластинкой-ортотиком. Походишь с ней 3–6 месяцев и будешь как новенький.

“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Мне нравятся только замужние девушки. У меня что-то с головой не так?

Антон

МН: Это, конечно, странно. Возможно, у тебя боязнь ответственности. Замужние девушки подсознательно нравятся тебе больше, потому что они если чего и ищут, то не долгих отношений (со всеми вытекающими), а легкого развлечения на стороне без всяких обязательств. Ну, до тех пор, пока вас не застанет ее супруг. В этом случае тебе стоит опасаться, что у него есть травматический пистолет или там бейсбольная бита.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

МОЙ ВОСЬМИЛЕТНИЙ СЫН ДЕЛАЕТ УСПЕХИ В ФУТБОЛЕ. ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ УЖЕ СЕЙЧАС СТРОИТЬ ЕМУ КАРЬЕРУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА. СТОИТ ЛИ ПРИСЛУШАТЬСЯ?

ПЕТР

УИЛЬЯМ ЛЕВАЙН, Д.М.Н., ТЕРАПЕВТ УНИВЕРСИТЕТА КОЛУМБИИ Есть определенный риск, и тебе решать, делать ли ставку в этой игре. Интенсивные тренировки до достижения подросткового возраста могут привести к серьезным травмам: скелет твоего сына пока не до конца окреп, и его суставы просто не выдержат чрезмерных нагрузок. Между тем ученые из Канады провели целое исследование, чтобы доказать очевидное: успешно строят карьеру те футболисты, которые еще до достижения 12-летия проводят на поле больше времени , чем даже их старшие товарищи. Учти также: если ты вынудишь ребенка этого возраста заниматься чем-то круглый год, у него может пропасть к этому всякое желание. Так что для начала спроси у тренера, какие нагрузки он будет давать твоему мальчику, а у самого мальчика — насколько он любит футбол. А потом выбирай: вероятность, что ты вырастишь насквозь больного неудачника, куда выше, но в случае успеха ты станешь отцом миллионера и звезды континентов!

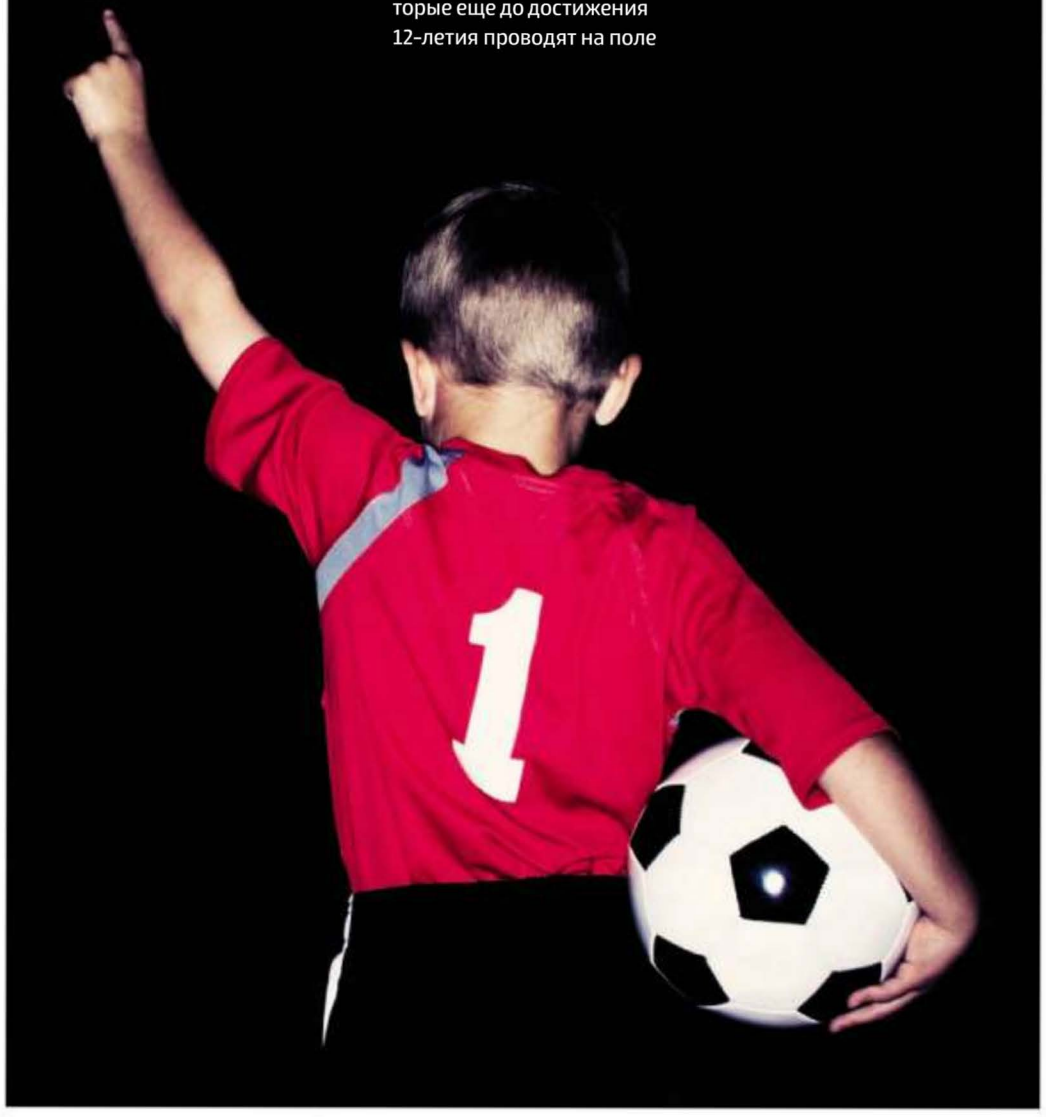
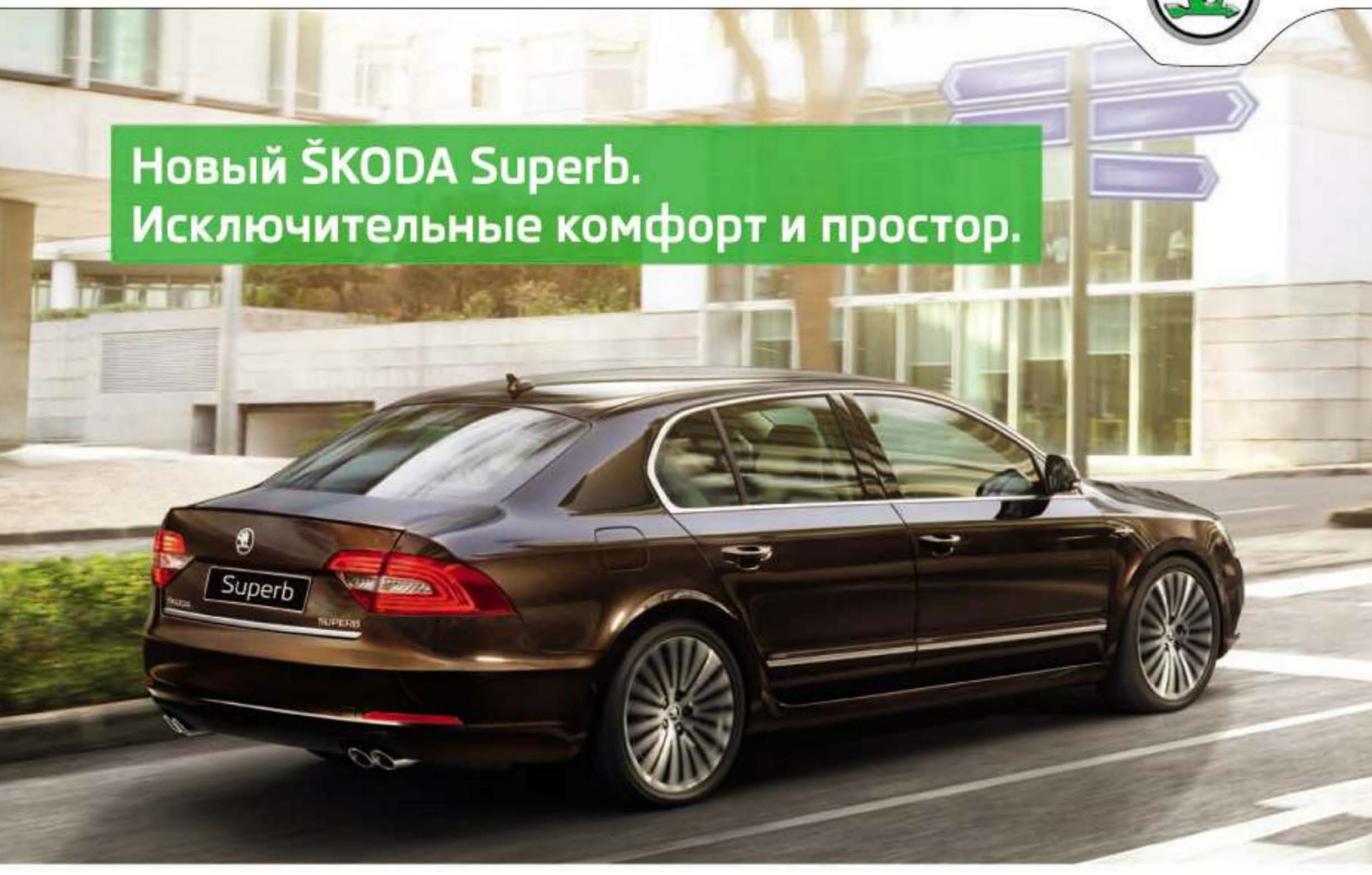


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Новый ŠKODA Superb. Исключительные комфорт и простор.

Едва ли вы встретите другой автомобиль, в котором простор и комфорт так гармонируют друг с другом. Новый **ŠKODA Superb** с элегантными штрихами в комфортном и практичном сочетании: две кнопки для открытия багажника в разных режимах, новые би-ксеноновые фары и светодиодные фонари, последнее поколение ассистента парковки — по-настоящему весомая причина пройти тест-драйв!

Ждем вас в официальных дилерских центрах ŠKODA.

Би-ксеноновые фары AFS II** со светодиодными ходовыми огнями.*

Задние светодиодные фонари.

Две кнопки для открытия багажника в разных режимах.

Регулировка переднего пассажирского сиденья сзади.*

Новое поколение ассистента парковки.*

sochi.ru 2014

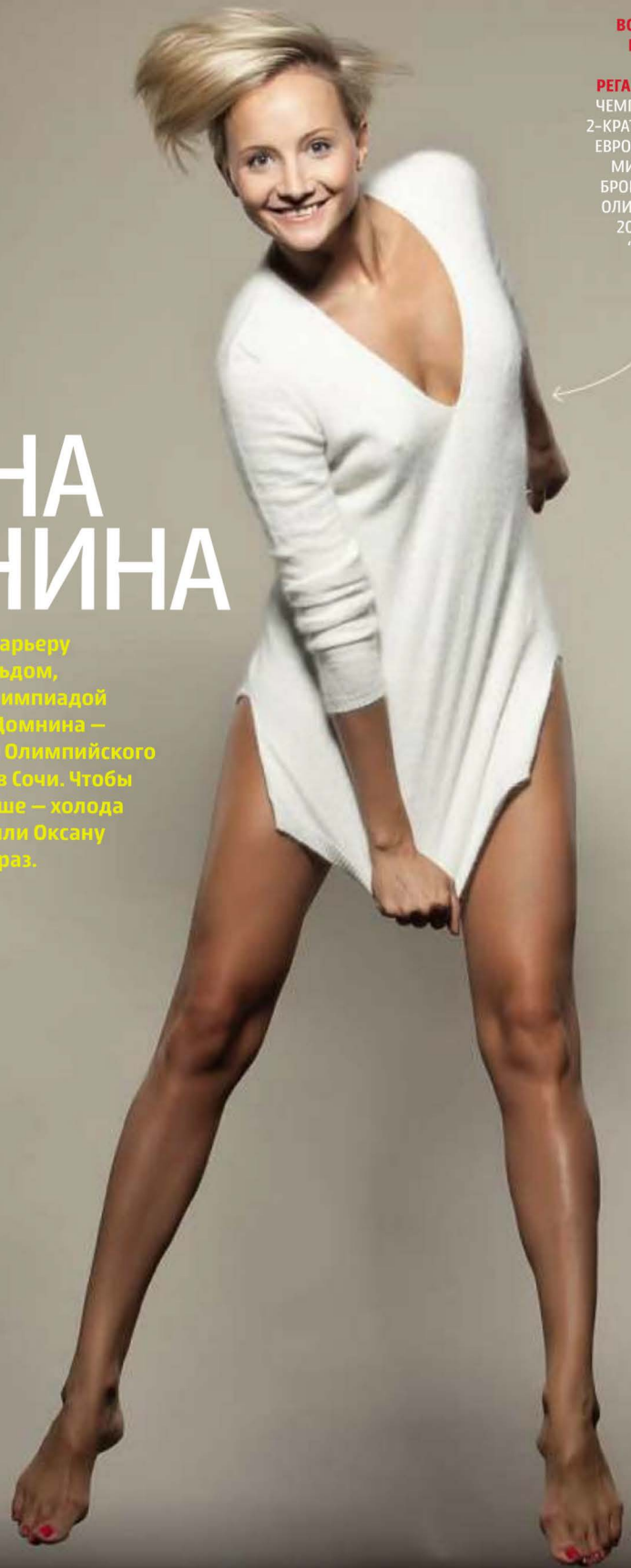
ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

www.skoda-auto.ru 8 800 555 01 01

* Би-ксеноновые фары AFS II (кроме комплектации «Элеганс»), регулировка переднего пассажирского сиденья и новое поколение ассистента парковки являются дополнительными опциями и не входят в стандартную комплектацию. ** АФС II.

Реклама.



ВОЗРАСТ: 29 ЛЕТ
РОСТ: 173 СМ
ВЕС: 53 КГ
РЕГАЛИИ: 3-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ, 2-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ЧЕМПИОНКА МИРА 2009 ГОДА, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2010-ГО, ПОСОЛ "СОЧИ-2014"

ТАНЦЫ НА ЛЬДУ

ОКСАНА ДОМНИНА

Всю свою спортивную карьеру Оксана имела дело со льдом, но в этом году перед Олимпиадой в ее руки попал огонь: Домнина — факелоносец Эстафеты Олимпийского огня в преддверии Игр в Сочи. Чтобы понять, чего в ней больше — холода или огня, — мы попросили Оксану закончить несколько фраз.

1. Обязательная программа на свидании — это...
...цветы, шампанское и хорошее настроение. Хотя, возможно, получится лучше, если вообще забыть об обязательной программе и сразу перейти к произвольной, где меньше ограничений и больше импровизации?

2. Запрещенные элементы в отношениях — это...
...вранье и измены. Когда начинается что-то из этого, отношения заканчиваются.

3. Лучшая поддержка от мужчины — это...
...вера в тебя.
Это то, что заставляет становиться лучше.

4. Хороший партнер — это...
...уверенность в себе.
Она нужна в любом деле.

5. Если девушка работает в паре с другим, то тебе стоит...
...стать лучше него. Конкуренция — в спорте или просто в жизни — самый лучший путь к совершенствованию и победам.

6. Если у девушки есть не только лучшая подруга, но и лучший друг, то надо...
...друга воспринимать как друга, а не больше.

ФОТО: БОРИС БЕНДИКОВ

WWW.CERRUTI.COM реклама

CERRUTI 1881

Официальный дистрибьютор в России
компания "Авента ДК" +7(495)912-25-41

МН'15 ИСТОРИЯ

НОМЕР: **147**
ТИРАЖ: **295 000**
ОБЪЕМ: **172 СТРАНИЦЫ**
ПЕРИОД ПРОДАЖ: **ЯНВАРЬ 2011**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ**

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания Men's Health. Весь 2013 год мы празднуем юбилей с помощью этой рубрики — "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, — наших читателях.

ЦИФРА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

42%

— именно столько мужчин верят в любовь с первого взгляда. Но именно такие мужчины чаще всего изменяют своим возлюбленным.

ТЕЗИС ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

Диетологи от киноа без ума: много белка и совсем нет клейковины — жупела современной диетологии.

ФАКТ ОБ ЭТОМ НОМЕРЕ:

Российский Men's Health впервые вышел под слоганом "Журнал о самом главном", которому мы верны до сих пор. Каждый номер — о тебе и о том, как добиться в жизни большего.

ИЗ МАТЕРИАЛА "ХОРВАТСКАЯ РЕЗНЯ БЕНЗОПИЛОЙ":

"Если тебе сложно представить будни вальщика леса, вспомни фильм "Девчата", только убери девчат: куча мужиков с бензопилами в глухом лесу за небольшие деньги выполняет огромный объем трудной работы. Едят, спят и снова его выполняют".

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ 2011 ГОДА

6 ЯНВАРЯ

В Подмосковье наконец полностью восстановлено электричество после почти двухнедельного блэкаута. Встречать Новый год при свечах были вынуждены около 400 тысяч человек, и это, как ты понимаешь, наименьшая из проблем. Причиной ЧП стал "ледяной дождь", повредивший линии электропередач.

16 ЯНВАРЯ

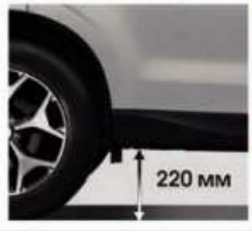
В Буэнос-Айресе победой команды "КАМАЗ-Мастер" завершилось ралли "Дакар-2011". Наш гонщик Владимир Чагин стал первым семикратным чемпионом за всю историю "Дакара".

19 ЯНВАРЯ

Впервые в России возбуждено уголовное дело против интернет-пользователя за нарушение авторских прав. Фирма грамзаписи "Никитин" обвинила некоего 26-летнего москвича в загрузке 18 принадлежащих ей песен на страницу в социальной сети. Позже дело будет приостановлено — "органы" так и не смогли найти обвиняемого в офлайне.

/SubaruRussia

Для лучших в мире мест



SUBARU

Уверенность в Движении

FORESTER

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8 (800) 555-0020

За рулем **Subaru Forester** Вы перестанете беспокоиться о наличии дорожного покрытия на Вашем пути: 220 мм дорожного просвета, постоянный полный привод и система помощи при движении по бездорожью **X-MODE**[1] дадут Вам **убедительное преимущество в любой ситуации**. И всё это без ущерба комфорту благодаря современному оснащению и простору среднеразмерного кроссовера.

Безопасность, признанная мировыми экспертами, и качество истинно японского автомобиля обеспечат Вам надежного партнера, чьи возможности не ограничиваются чертой города.

Subaru Forester. Честный кроссовер.

X MODE[1]

SUBARU ROAD ASSISTANCE[2]

EURO NCAP FOR SAFER CARS[3] www.euroncap.com ★★★★★ TEST 2012

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

www.subaru.ru

[1]Икс-мод. [2]Помощь на дороге. [3]Высшая степень безопасности по результатам краш-тестов Euro NCAP. РЕКЛАМА

ОТ РЕДАКЦИИ:

Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Индию.

ЖУРНАЛ: **MEN'S HEALTH INDIA**
ТИРАЖ: **70 000**
ИЗДАЕТСЯ: **С 2006 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **АРУН ПУРИ**
НОМЕР: **МАРТ 2013**

СТРАНА: ИНДИЯ

ПЛОЩАДЬ: 3 287 263 КВ. КМ (7-Я В МИРЕ)

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ЯЗЫК: В ИНДИИ 23 ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЯЗЫКА, ВКЛЮЧАЯ ХИНДИ И АНГЛИЙСКИЙ

СТОЛИЦА: НЬЮ-ДЕЛИ

ДЕВИЗ: "ЛИШЬ ИСТИНА ПОБЕЖДАЕТ"

НАСЕЛЕНИЕ: ИНДИЯ ВТОРАЯ ПО ЧИСЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ СТРАНА В МИРЕ. В ГОСУДАРСТВЕ ПРОЖИВАЕТ БОЛЕЕ 1,2 МЛРД ГРАЖДАН

РЕЛИГИЯ: 80% НАСЕЛЕНИЯ ПРОПОВЕДУЕТ ИНДУИЗМ, 13% — ИСЛАМ. ЕСТЬ ТАКЖЕ ХРИСТИАНЕ, СИКХИ, БУДДИСТЫ, ДЖАЙНИСТЫ, БАХАИ И ДР.

СТАТУС: НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВЕЛИКОБРИТАНИИ ИНДИЯ ПОЛУЧИЛА 15 АВГУСТА 1947 ГОДА

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

Невзирая на натиск глобализации, индусы по-прежнему живут в больших семьях. И, согласно международному опросу Men's Health, индийские мужчины лучше других справляются со стрессом — все благодаря своим близким. "Семейная поддержка как никогда важна сегодня, когда жизнь так стремительна, — объясняет психолог Ракха Сингх, — твоя мать позаботится об ужине, а отец даст совет, как распорядиться финансами, — и вот уже у тебя больше времени и сил, чтобы сосредоточиться на других делах или работе".

ФАКТЫ О СТРАНЕ

152 метра — высота статуи Будды, расположенной на территории религиозного комплекса в городе Бодхгая. Как ты мог догадаться, это крупнейшая статуя Будды в мире.

50:1 — соотношение доходов самых богатых и самых бедных жителей Индии, по данным Организации экономического сотрудничества и развития. К слову, такой же разрыв наблюдается в Бразилии, Китае и России. Для сравнения, в Великобритании этот показатель составляет 12:1.

Индия — самая "вегетарианская" страна в мире. По данным ООН, от 20 до 42% населения страны питается исключительно растительной пищей.

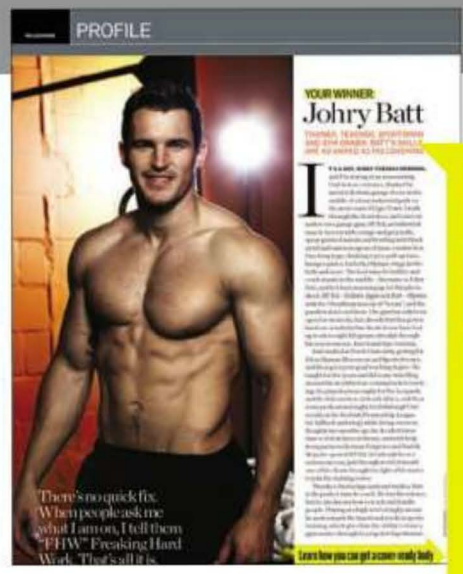
94 ребенка у индийца Циона Кхана, живущего в штате Мизорам. Вспомни его, когда твой приятель начнет ныть о том, что не знает, как справиться со своими тремя. Еще у Циона 39 жен и 33 внука, и это самая большая семья на планете.

МН'15 ЧИТАТЕЛИ

ОТ РЕДАКЦИИ:

С декабря прошлого года самые спортивные и амбициозные из наших читателей боролись за право появиться на обложке любимого журнала. Конкурс подошел к концу, мы подвели итоги — да ты и сам все помнишь, если читал наш сентябрьский номер. Кстати, ты, должно быть, догадываешься, что в других странах читатели Men's Health тоже соревнуются за право украсить журнал? Мы решили посмотреть на зарубежных народных героев. Достойные парни, как считаешь?

ОТКУДА: Италия
КТО: Фабио Марра
НА ОБЛОЖКЕ: в июне 2012
ВОЗРАСТ: 23 года
РОСТ: 190 см
ВЕС: 81 кг
ПРОФЕССИЯ: модель
КРОМЕ ТОГО: обладатель черного пояса по карате



ОТКУДА: Южная Африка
КТО: Джори Батт
НА ОБЛОЖКЕ: в декабре 2012
ВОЗРАСТ: 28 лет
РОСТ: 177 см
ВЕС: 82 кг
ПРОФЕССИЯ: фитнес-тренер
КРОМЕ ТОГО: владеет собственным спортзалом

ОТКУДА: Великобритания
КТО: Чарли Пауэлл
НА ОБЛОЖКЕ: в октябре 2012
ВОЗРАСТ: 30 лет
РОСТ: 179 см
ВЕС: 81 кг
ПРОФЕССИЯ: офицер Вооруженных сил Великобритании, капитан
КРОМЕ ТОГО: решил всерьез заняться фитнесом после командировки в Афганистан, где занимался в полевом спортзале вместе с американскими морпехами

ОТКУДА: Австралия
КТО: Майкл Макдоналд
НА ОБЛОЖКЕ: в октябре 2012
ВОЗРАСТ: 28 лет
РОСТ: 175 см
ВЕС: 80 кг
ПРОФЕССИЯ: модель, повар
КРОМЕ ТОГО: учится на физиотерапевта

ОТКУДА: Украина
КТО: Олег Перетятко
НА ОБЛОЖКЕ: в октябре 2013
ВОЗРАСТ: 23 года
РОСТ: 189 см
ВЕС: 89 кг
ПРОФЕССИЯ: предприниматель, владеет собственным бизнесом
КРОМЕ ТОГО: считает баскетбол лучшей игрой в мире

ПРИЕХАЛА НА КАБЛУКЕ

Пока ты ворчишь и ругаешься, женщин за рулем становится все больше. Изменить уже ничего не получится — можно только бесконечно обсуждать эту тему. Чем мы сейчас и займемся.

27%

МУЖЧИН, ИМЕЮЩИХ ВОДИТЕЛЬСКИЕ УДОСТОВЕРЕНИЯ, УВЕРЕНЫ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ УПРАВЛЯЮТ АВТОМОБИЛЯМИ ТАК ЖЕ, КАК МУЖЧИНЫ. 57% УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО ХУЖЕ. САМИ ДАМЫ С ПРАВАМИ В 48% СЛУЧАЕВ ГОВОРЯТ, ЧТО ВОДЯТ НИЧУТЬ НЕ ХУЖЕ МУЖЧИН (30% ВООБЩЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ДЕЛАЮТ ЭТО ЛУЧШЕ). И ЛИШЬ 16% ПРИЗНАЮТ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ В ЦЕЛОМ ХУЖЕ УПРАВЛЯЮТСЯ С АВТОМОБИЛЕМ.

ФОТО: PIOBESK/CARLOS NUNEZ

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

1

Ты удивишься, но 80% женщин, регулярно садящихся за руль автомобиля, испытывают удовольствие от процесса вождения. Даже среди нас, мужиков, таких набирается всего 73%.

2

Замечал, что мужчины часто рулят одной рукой, а женщины почти всегда держатся за руль двумя? Психологи объясняют это просто: мужчина чувствует себя одним целым со своим автомобилем, и если ему хочется расслабиться, он снимает одну руку с руля (“ничего страшного не случится”). Для женщины машина — это отдельный, посторонний объект, который нужно постоянно контролировать. Двумя руками. По этой же причине женщины чаще дают машинам имена. Для тебя твой автомобиль — это фактически ты. А для нее — Девочка. Котик. Максик.

3

Половина обладательниц автомобиля недовольны им в той или иной степени. Три четверти испытывают “недопонимание” во время его эксплуатации. По мнению Энди Палмера, исполнительного вице-президента компании Nissan, причина в том, что автомобильный инженер — как правило, мужчина. Поэтому водительское кресло рассчитано скорее на мужскую анатомию (и у женщин действительно чаще болит спина от вождения), в багажнике, как правило, недостаточно места для детской коляски, а педальный узел не предназначен для ног, обутых в туфли на каблуке.

4

В Саудовской Аравии женщинам запрещено управлять автомобилем. В 2012 году за нарушение этого запрета были задержаны пять жительниц королевства.

5

Победителем всемирного конкурса “Женский автомобиль года” в 2013 году стал Ford Fiesta с экономичным литровым двигателем.

ИСТОЧНИКИ: DAILYMAIL.CO.UK, FOM.RU, SUPERJOB.RU, WOMENSWORLDCOTY.COM, ZR.RU

МЕТОДОМ СЛОЖЕНИЯ

Есть такая стильная деталь — платок в нагрудном кармане пиджака. Когда выдастся случай, не пихай его как попало, используй наши незаменимые инструкции.

Идеально подходит для чистого хлопка

Идеально подходит для льняных платков

Идеально подходит только для шелка

Идеально подходит тоже для шелка

ОХОТНИК НА ОЛЕНЯ

Ноябрь – январь — время, когда случается наибольшее количество автомобильных аварий с участием глупых оленей. Поэтому будь бдителен.

Будь особенно внимателен с 6 до 9 вечера — в это время олени наиболее активны и носятся по местам выпаса. Уже в сумерках включай дальний свет — зрачки животного сработают как отменные светоотражатели. Следи за обочиной. Увидел одного — сбавь скорость (олень стадная тварь, где один — там и остальные). Не сумел избежать столкновения, тормози, включай аварийку и постарайся оттащить тушу с дороги, если она сама уже не в состоянии покинуть место ДТП. Вызывай инспекторов, а пока те едут, на телефон сфотографируй место аварии и автомобиль с повреждениями с разных ракурсов — возможно, пригодится для страховой. Действуй по той же схеме, если на дорогу вышел лось или корова (хотя оттащить корову с дороги ты вряд ли сможешь).

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА

БОЕВОЙ ГИМН МАТЕРИ-ТИГРИЦЫ

Эми Чуа

В США эта книга китайской эмигрантки, которая переехала в Америку и решила воспитывать своих детей по родной методике, вызвала волну дискуссий. “Когда Софии исполнилось три года, она читала Сартра, доказывала простые теоремы и знала множество китайских иероглифов...” Теперь и ты можешь оценить этот способ воспитания детей. Но выпей валерьянки: при всем уважении, иногда автора хочется покалечить.

ЗАПИСКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Дэвид Бирн

Икона пост-панка, лидер группы Talking Heads Дэвид Бирн выбрал велосипед как главное средство передвижения много лет назад. С тех пор он объездил полмира и везде, где оказывался, пристально наблюдал и слушал жизнь, не заглушенную автомобильными стеклами. “Записки” — не путеводитель, но остроумные наблюдения человека, который знает толк в путешествиях.

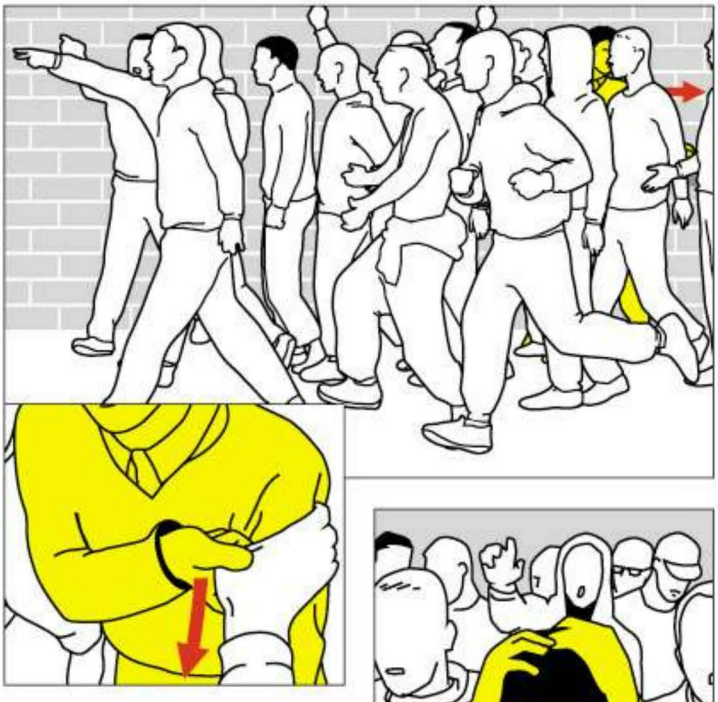
P.S. КОНЕЦ ОСЕНИ И НАЧАЛО ЗИМЫ — ПЕРИОД СПАРИВАНИЯ У ОЛЕНЕЙ. В ПОРЫВЕ СТРАСТИ АВТОМОБИЛИ ИМ НИПОЧЕМ

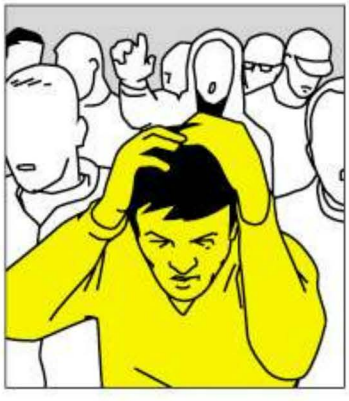
ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES KRATZ, JOSH COCHRAN

САМООБОРОНА

ТЕЛ ЗАВАЛИСЬ

Как выжить, если ты оказался в толпе разъяренных футбольных фанатов? Во-первых, не стоит носить атрибутику команды-соперника. Об остальном ниже.





Общий уровень IQ толпы стремится к уровню IQ самого тупого ее участника. Толпа — это плохо контролируемый, агрессивный, безжалостный зверь. Не нужно стоять у него на пути. Избегай толпы. Но если избежать не удалось, вариантов действий — два. Первый — нужно протиснуться сквозь мирную гущу. Вперед!

1 Держись какой-нибудь стенки, стараясь обойти всех с краю. Просовывай в скопление тел плечо и вставляй ногу. Проталкивай себя вперед, по необходимости извиняясь.

2 На кого-то наступил? Продолжай двигаться и ни в коем случае не застревай, даже если обиженный возмущается.

3 Тебя схватили за одежду? Свободной рукой срывай захват, отталкивая руку захватчика его большим пальцем вперед, от себя.

Второй вариант — ты, счастливчик, попал в агрессивно настроенную толпу. Не важно, националисты это, футбольные фанаты или хоругвеносцы, — от тебя потребуется предельная концентрация. Твоя цель — найти пути к отступлению, защититься от нападения и покинуть хаос.

1 Сгруппируйся: ноги подсогнуты, живот напряжен. Ищи стенку или какое-то препятствие, вдоль которого ты будешь прорываться, — и любой ценой избегай оказаться в центре разборок.

2 Ни в коем случае ни с кем не дерись, как бы странно это ни звучало. Как только ты затормозишь, нанося удар одному, остальные пройдут по тебе, как каток. Все твои действия должны быть направлены на защиту. В первую очередь — защиту головы.

3 Закрой голову руками, спину ссутуль максимально. Втяни голову в плечи, чтобы подбородок касался груди, но смотри не вниз, а перед собой. Руками начинай "приглаживать волосы", как сумасшедшая обезьяна, — так есть шанс закрыться от прилетающих предметов и ударов.

4 При столкновении тарань попавшегося тебе нападающего, отталкивайся от него одной рукой и продолжай движение, а лучше — бег.

5 Если есть возможность, используй подручное оружие: камень, палку, бутылку — все, что позволит тебе держать нападающих на расстоянии. Опять же, не ввязывайся в драку. Отмахнулся — и прочь.

6 Если упал, тут же перевернись на бок и подожми под себя скрещенные ноги так, чтобы они прикрывали пах и живот. Нижнюю руку положи на затылок, будто ты прилег поспать, а второй рукой прикрывай голову от града ударов, который на тебя сейчас обрушат. Если можешь, крутись, как уж на сковородке, отталкиваясь ногами от земли, — в движущуюся мишень сложнее попасть. И следи за обстановкой, не закрывай глаза. Как только выдастся возможность — вскакивай и беги.

И ПОМНИ: не важно, сколько у тебя 25-килограммовых блинов на штанге. Толпа сметет любого. Не попадай в толпу.

ЭКСПЕРТ: Максим Шрамков, инструктор клуба "Самооборона 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

ПО БЛАТУ

В одесском воровском жаргоне пришедшее из идиша слово "блат" буквально значит "ладонь". В польском (куда оно пришло тоже из идиша) blat означает и "деньги", и "свой", и "посвященный". Таким образом, "сделать что-то по блату" значит ударить с кем-то по рукам — по знакомству, за деньги, по родству.

АВРАЛ

Спешную работу, которую выполняет весь коллектив, называют так по аналогии с моряками, у которых — в момент опасности или других важных дел — есть команда Over-all! — "Все наверх!".

ШУТ ГОРОХОВЫЙ

Имеется в виду не весельчак, объевшийся гороха, и не юморист, способный даже горох рассмешить. Шут гороховый — это пугало для птиц на поле, засеянном горохом. Пустой человек, другими словами.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАТ ИБАТУЛИН

P.S. 30 МАЯ 1896 ГОДА ВО ВРЕМЯ ГУЛЯНИЙ В ЧЕСТЬ КОРОНАЦИИ НИКОЛАЯ II БЫЛА ДАВКА, ПОГИБЛИ 1400 ЧЕЛОВЕК

ОСОБЫЕ ПОДХОДЫ

Не любишь заниматься спортом — занимайся спортивным сексом. Вот, например, рекорд в беге на 3000 м принадлежит кенийцу Даниэлю Комену: 7 минут 20,67 секунды. За это же время ты можешь устроить неплохую нагрузку себе и своей подруге.

"69" НА НОГАХ

Продолжительность: 1 мин. 30 сек.
Сложность: 10 из 10

Не нам тебе рассказывать, что оральная стимуляция позитивно сказывается на женском оргазме, поэтому не теряй времени. Ты должен умудриться поднять партнершу вверх ногами так, чтобы ее голова была на уровне сам знаешь чего, а твоя голова оказалась у нее между ног. Поддерживай даму за плечи. Можешь опереть ее спиной о стену, чтобы ненароком не упасть в ее глазах.

Работают: квадрицепсы, ягодичные мышцы, бицепсы.

ЖИВОЙ ТЕТРИС

Продолжительность: 3 мин. 30 сек.
Сложность: 9 из 10

Прежде чем эта затея будет удаваться вам без проблем, придется попрактиковаться, зато новые оттенки ощущений гарантированы. Партнерша должна лечь, задрать ноги и обхватить их под коленями. Ты становишься к ней спиной, садишься на корточки и входишь. Неожиданный угол присоединения должен ей понравиться. А твоя задача — энергично тренироваться.

Работают: ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, мышцы кора.

УДОВОЛЬСТВИЕ НА ПРЕСС

Продолжительность: 2 мин. 20 сек.
Сложность: 6 из 10

Пусть финиш будет легким. Ты лежишь на спине, партнерша — сверху, развлекается как хочет. Ты помогаешь ей, ритмично двигая тазом вверх-вниз, и, не теряя времени зря, приподнимаешь верхнюю часть корпуса (подкачиваешь пресс). Секс-инструкторы уверяют, что это может закончиться ее множественным оргазмом. Ну и в любом случае ей будет интересно наблюдать за твоей выносливостью.

Работают: мышцы живота, мышцы кора, нижний отдел спины.

P.S. ШПИНАТ, СПАРЖА, ЧЕЧЕВИЦА СОДЕРЖАТ ФОЛИЕВУЮ КИСЛОТУ, КОТОРАЯ ПОВЫШАЕТ КАЧЕСТВО И ОБЪЕМ СПЕРМЫ

ФОТО: SANDRO HYAMS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDART

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

БЕЗ ТОРТИКОВ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

МИХАИЛ МАТВЕЕВ

ВОЗРАСТ: **32 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**
РОСТ: **176 СМ**
ВЕС ДО: **106 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **75 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **8 МЕСЯЦЕВ**

● "Баран толстозадый!" — услышал я от своего соседа при очередной разборке за место на стоянке возле дома, но, увидев, как он въехал в дерево передним бампером, успокоился и пошел домой. Дома задумался: "А ведь он прав!" Мой внешний вид был далек от совершенства: отвисший живот мешал завязывать шнурки на ботинках, да и вообще. С такими мыслями я прожил два дня, после чего принял решение, что нужно действовать. Незамедлительно.

● Нехитрые расчеты на сайте любимого журнала показали: индекс массы тела свидетельствует об ожирении I степени, нормальный вес должен составлять 72–74 кг. Отодвинув работу на какое-то там место, изучил интернет на предмет возможных способов снижения веса — от операций по отсасыванию жира до экзотических методов похудения с использованием ленточных червей, которые живут в тебе и кушают вместо тебя. На этом месте мой аналитический ум вскрикнул: "О ужас, куда тебя понесло!" — и приказал остановиться на низкоуглеводной диете и занятиях спортом. Вечером того же дня я приобрел электронные весы и зашел в спортивный магазин, где купил спортивную одежду. Весы дома показали страшную цифру 106, которая добила меня окончательно.

● Это было только начало. Дальше было сокращение количества потребляемых калорий и, особенно, углеводов — не более 40 г в день. Результат не заставил себя долго ждать: уже через неделю весы показали минус 1,5 кг. Решительно действуя дальше, я ступил на порог фитнес-клуба — метаморфозы продолжились. Аэробные тренировки на велотренажере по 50–60 минут в день, несколько раз в неделю, потом силовые тренировки с перерывами в подходах не более 30 секунд приближали меня к заветной цифре на весах.

● И вот спустя восемь месяцев результат был достигнут: ура! долгожданные 74 кг! За рационом, конечно, приходится следить, потому что чуть расслабишься — и весы показывают лишнее, сказывается генетика. Но ничего, без тортиков можно обойтись.

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото "до/после" присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс выиграть напольные весы Polaris PWS 1830DGFI, которые измеряют вес, определяют индекс массы тела, вычисляют долю жировой ткани и показывают динамику изменения веса, и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. СБРОСИТЬ 30 КГ ЗА 8 МЕСЯЦЕВ — ЭТО НОРМАЛЬНО. А ВОТ ТЕРЯТЬ БОЛЕЕ 4 КГ В МЕСЯЦ ВРАЧИ ОЧЕНЬ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

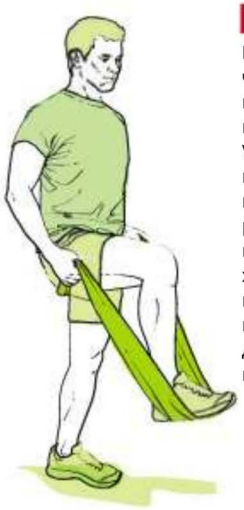
СОБЕРИСЬ С ТРЯПКОЙ

Обычное полотенце может взбодрить и привести тебя в форму, надо лишь уметь им пользоваться. Например, поехал ты в командировку, живешь в гостинице, хочешь сделать зарядку. Делай так.

ВЫПОЛНЯЙ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СЕТ: КАЖДОЕ ПО 10 ПОВТОРОВ, БЕЗ ПЕРЕДЫШКИ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ. ВЫПОЛНИ ТРИ ТАКИХ СЕТА, ОТДЫХАЯ МЕЖДУ НИМИ ПО 60 СЕКУНД.

ДЛЯ ТОРСА

Скрути из полотенца тугую колбасу и возьми ее хватом сверху, ладони примерно на ширине плеч. Вытянутые руки подними перед собой так, чтобы между плечом и корпусом был прямой угол. Со всей силы тяни полотенце в разные стороны, как будто хочешь порвать его, и одновременно медленно притягивай к груди, потом также медленно возвращай в исходное положение. Смотри и правда не порви.



ДЛЯ ЗАДА

Полотенце также скручено в колбасу. Возьми его за концы — пусть болтается дугой. Упрись в полотенце согнутой в колене ногой и дави — вниз и вперед, преодолевая сопротивление напряженных рук. Выпрямил ногу — согнул обратно. И так 10 раз. Потом другой ногой то же самое, тоже 10 раз.

ДЛЯ РУК

Твой инструмент — все та же колбаса. Возьмись за полотенце смешанным хватом: одна рука сверху, другая снизу. Руки опущены, кисти чуть шире плеч. Та рука, что держит полотенце хватом сверху, остается внизу. Другой рукой выполняй подъем на бицепс, что есть силы растягивая полотенце. Смени руки, выполни упражнение 10 раз правой, 10 раз левой — это и будет 10 повторов.

СУП ДАЮ

Обычный человек скажет, что за полчаса можно сварить суп только из сосисок. Но мы же необычные, мы знаем, как за полчаса сделать вкуснейший овощной суп-пюре.

ШАГ 1

Недавно собранный урожай еще не успел растерять все свои свежести и ароматы, так что никаких сильных специй и душистых ингредиентов не потребуется. Бери картофель, красные сладкие перцы, помидоры, тыкву — в любом сочетании, либо все вместе. Из 500 г овощей получится 4–6 порций супа.

ШАГ 2

Подходящих размеров кастрюлю поставь на средний огонь и закинь в нее 1 ст. л. сливочного масла. Туда же отправь тонко нарезанную луковицу и овощи, порезанные кубиками. Посоли. Минут через 5, когда овощи разомлеют, залей их 1 л куриного бульона. Доведи до кипения и дай супу повариться минут 15 при закрытой крышке.

ШАГ 3

Сними кастрюлю с плиты и дай вареву немного остыть. Затем отправь суп в блендер и сделай однородное пюре. Слишком густо? Добавь воды комнатной температуры и хорошо перемешай. Попробуй, не надо ли подсолить. Поперчи. Когда все сделаешь, дай супу пару минут, чтоб отстоялся.

ШАГ 4

Не останавливайся на достигнутом. Когда разольешь суп по тарелкам, укрась его чем-нибудь вкусным. Например: щепоткой свежих порезанных трав, или чайной ложкой оливкового масла, или гренками, или ложкой сливок/сметаны, или кусочком сливочного масла, или мелко порезанным жареным беконом.

ПТИЧИЙ ЛЕД

Ты скажешь: какой же это быстрый суп, если для него нужен куриный бульон? А вот такой.

Любой бульон — чтобы всегда был под рукой — можно хранить в замороженном виде. Берешь пластиковые контейнеры с крышками, разливаешь порциями и замораживаешь. Если нет и контейнеров, просто разлей бульон в пакеты и завяжи узлом сверху, но смотри, чтобы не порвались. Хранить бульон в морозилке можно до 4 месяцев. И не забудь на контейнерах написать дату заморозки, а то гадай потом — год бульону или уже два. Размораживать его перед тем, как отправить в кастрюлю, не нужно.

Ты что морозишь?

Напоминаем: самый сытный и вкусный бульон получается, если варить его из целой курицы. Свежую, не замороженную курицу (без перьев и внутренностей) положи в глубокую кастрюлю, залей 3 л воды и поставь на сильный огонь. Когда закипит, убавь огонь до минимума, сними ложкой пену и добавь 10 горошин черного перца, 4 лавровых листа, щепотку зерен кориандра, бутон гвоздики и щепотку молотой куркумы — она придаст приятный золотистый оттенок, посоли (1 ч. л. без горки хватит). Вари на слабом огне 1,5–2 часа, периодически доливая воду. После дай бульону остыть вместе с курицей. С мясом делай что хочешь, а бульон процеди через сито или марлю и разливай по контейнерам. Кстати, если ты попутно готовишь что-то овощное и у тебя остаются обрезки лука, моркови, сельдерея, ножки от цветной капусты, брокколи, внутренности от сладкого перца, стебли от зелени и т.д., смело бросай их в варево минут за 30 до готовности бульона — он получится еще более ароматным.

P.S. ТАК ЖЕ, КАК И БУЛЬОН, МОЖНО ЗАМОРАЖИВАТЬ ХОЛОДЕЦ. СВАРИЛ ВЕДРО И ОБЪЕЛСЯ? ВЕРНИСЬ К ОСТАТКАМ ПОЗЖЕ

ФОТО: STOCKFOOD/FOTODOM, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOBY LEGH

130
YEARS
1883-2013
DIVINGCOLLECTION
William Baldwin*
Alpina Brand Ambassador
реклама * Уильям Болдуин поставщик бренда Alpina
Alpina
GENEVE
AUTOMATIC
300M
Alpina
GENEVE
EXTREME DIVER
Профессиональные часы для дайвинга
Alpina AL-725 автоматический калибр с хронографом
Однонаправленный вращающийся дайверский безель
Антибликовое покрытие
Сапфировое стекло и прозрачная задняя крышка
Водонепроницаемость 100 м (300 ft)
PROTIME
DISTRIBUTION
Эксклюзивный дистрибьютор в России.
Москва, Веткина, 4, тел.: (495) 926 0700.
www.protime-distribution.com
www.alpina-watches.com

СТОП-КАДР

БУБКА, ГОП!

Обычно в спорте результаты постоянно растут, исключение — мужские прыжки с шестом, где последний рекорд был установлен аж 21 февраля 1993 года. Причем, если тогда Сергей Бубка прыгнул на 6 м 15 см, то на Олимпиаде-2012 результат победителя был на 18 см меньше. В 20-летнюю годовщину космического полета Бубки разберем его прыжок по пунктам.

1 Шесты

Технические виды спорта развиваются параллельно с инвентарем, и долгое время прыгунов в прямом смысле толкали вперед новые шесты. На Олимпиаде 1896 года пользовались жесткими деревянными палками, и хотя потом их сменили более гибкие бамбуковые, планка рекорда застыла на 4,77 м. Потом пришло время металла, но и у этих шестов потолок оказался не сильно выше — 4,83 м. С 1963 года началось победное шествие фибергласовых шестов, с ними Сергей Бубка и установил все свои рекорды. И никаких больше крупных прорывов в области шестостроения не было.

2 Хват

Сергей применял очень высокий хват шеста — 5,15–5,20 м. И максимально жесткие шесты — рассчитанные на вес спортсмена в 97–99 кг (Бубка весил 78–80 кг при росте в 183 см). Сергей был отличным спринтером (стометровка за 10,2 секунды), к концу разбега перед прыжком он развивал до 10 м/с. Эта энергия и продавливала шест, превращая его в идеальную катапульту для легкого тела. А малый вес тоже достался Сергею не просто так — с 12 лет он питался по разработанной тренером диете.

3 Подготовка

Прыжок с шестом — это набор навыков из разных видов легкой атлетики: на разбеге ты — бегун, в момент толчка — прыгун, на шесте — акробат, а стоит отпустить его — гимнаст. Первый тренер Сергея, готовивший его с 10 лет — Виталий Петров — быстро понял, что потенциал у Бубки огромный, но форсировать ничего не стал. Он не перегружал юного подопечного лишними соревнованиями, зато делал его тренировки максимально разнообразными: бег с барьерами, прыжки в длину и высоту, гимнастика, акробатика. Отсюда главное преимущество Бубки и лучший фундамент для прогресса — эталонная техника.

4 Планка

Компьютерный анализ прыжка Бубки на чемпионате мира в Японии в 1991 году показал, что он перелетел установленную на 5,95 м планку с огромным запасом, прыгнув на 6,37 м. Так почему он не прыгал свой максимум? По сантиметру поднимая мировой рекорд, Бубка на любом соревновании, даже без достойных конкурентов, имел стимул в виде возможности еще раз побить рекорд планеты. А что выбрал бы ты? Один раз вписать свое имя с космическими 6 м 37 см или стать единственным в мире человеком, 35 раз бившим рекорды мира?

5 Ветер

Прыжки с шестом — единственный вид легкой атлетики, где рекорды зимой выше, чем летом. Причина в том, что зимой прыгают в безветренных манежах, летом — на воздухе. Впрочем, и тут рекорд за Бубкой. В 1994 году в итальянском Сестриере в жуткий туман, при сильном ветре Сергей взял 6 м 14 см. Сам он говорит, что дополнительным стимулом была Ferrari, которую давали за победу и которую очень просили выиграть сыновья атлета.

P.S. В МИРЕ ВСЕГО 17 АТЛЕТОВ, ПРЕОДОЛЕВШИХ 6-МЕТРОВУЮ ПЛАНКУ. БЛИЖАЙШИЙ К РЕКОРДУ БУБКИ РЕЗУЛЬТАТ — 6 М 5 СМ

ФОТО: TASSPHOTO

БРОСЬ ВЫЗОВ ПЛАНЕТЕ

Наша зеленая планета далеко не всегда дает зеленый свет тем, кто хочет покорить ее. Скорее, наоборот: смельчаков ждут преграды, испытания и задачи, которые на первый взгляд могут казаться нерешаемыми. Кого-то эти вызовы пугают, и он сдается, а кто-то ищет свой путь. Перед тобой рассказ о тех, кто бросил вызов самым опасным ловушкам планеты Земля.

ОКЕАН

Этот таинственный мир изучен не больше, чем космос. До сих пор точно не известно, кто обитает под толщей воды, и причудливые твари, которых периодически выносит на берег, вызывают у современных людей тот же первобытный ужас, что и у наших далеких предков. Что уж говорить про штормы и цунами, которые не устают напоминать человеку, что тот слишком самонадеянно назвал себя царем природы.

ГОРЫ

Нехватка кислорода, лавины, обвалы и сели – лишь несколько причин, по которым лучше не покидать равнину. Прибавь к этому абсолютно непредсказуемую погоду, способную измениться в одночасье, и поймешь, почему умный в гору не пойдет. А тот, кто пойдет, не факт, что вернется.

МЕГАПОЛИС

Абсолютно чуждая человеческой природе среда, где вместо движения мы скованы пробками и офисной жизнью, а стрессы требуют постоянного напряжения нервов без какой-либо возможности вырваться из этого замкнутого круга. Ученые призывают: хотите дольше жить и меньше болеть – бегите из мегаполисов. Но это болото засасывает посильнее любой трясины.

ПУСТЫНЯ

Песочные моря, протянувшиеся на сотни километров, буквально дышат смертью – воздух, прогревающийся днем до 60°С, кажется неподвижным, причем жар исходит одновременно и от испепеляющего солнца, и от раскаленного песка. Даже камень не выдерживает этих условий: местные жители называют “звуком солнца” пронзительные щелчки, с которыми трескаются гранитные скалы и буквально взрываются валуны.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

www.mazda.ru

ОСЕДЛАВШИЙ ОКЕАН

Выйти в море на доске для серфинга, когда там поднимаются волны высотой с 10-этажный дом, решится только совсем отчаянный человек. Это как раз тот случай, когда пути назад нет: ты стоишь на вершине, которая вот-вот обрушится, и у тебя два варианта: съехать с нее или быть погребенным ею или такими же волнами, идущими следом.

29 января 2013 года американский серфер Гарретт Макнамара у берегов Прайа-ду-Норте в Португалии сделал то, что раньше не удавалось ни одному человеку, – прокатился по 30-метровой волне и окончательно закрепил за собой звание самого отчаянного серфера планеты. А кто-то говорит, что в XXI веке первым стать уже невозможно.

ЦАРЬ ГОРЫ

Ален Робер тридцать лет покорял горы, пока однажды не решил, что вершин достаточно и в городе. С тех пор Робер, получивший прозвище “человек-паук”, регулярно совершает восхождения на небоскребы, а так как делает он это чаще без согласования с властями, то не менее регулярно оказывается в полиции. Всего в послужном списке 51-летнего Алена уже более 70 высоток, среди которых есть и 3 московских небоскреба (правда, на них он поднимался все же с заранее полученным разрешением). Легальным было восхождение “паука” и на главный небоскреб мира – расположенный в Дубае Бурдж-Халифа (высота 828 м). Причем это был редкий случай, когда Робер по требованию организаторов пользовался страховкой. Сегодня “человек-паук” – единственный в своем роде, хотя многие считают, что в наше время выделиться из толпы уже нельзя.

ПОКОРИТЕЛЬ ПУСТЫНЬ

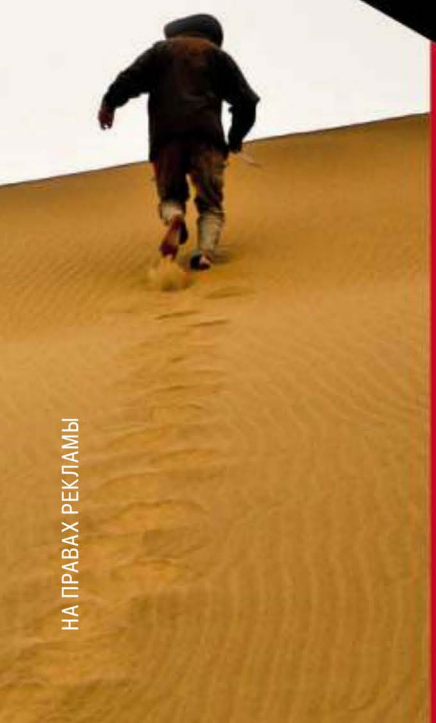
Семикратный рекордсмен Книги рекордов Гиннесса Марат Жыланбаев – единственный человек в мире, в одиночку пробежавший пустыни 4 континентов. За 20 дней Марат преодолел 1200 км по Каракумам, за 24 дня – 1700 км Сахары, за 22 дня – 1600 км пустыни Большая Виктория и за 17 дней – 1218 км пустыни Невада. Любой, кто услышал бы о плане таких забегов, сказал бы, что это невозможно, но, к счастью, есть люди, раз за разом доказывающие, что такого слова просто не существует. По Сахаре Марат двигался со скоростью примерно 80 км/день, не останавливаясь, даже когда подошвы кроссовок начинали плавиться, а на горизонте появлялись миражи. Чтобы это стало возможным, Марат годами готовился. За один год он пробежал 226 марафонов (42 км 195 м). Причем в этот период были 23 дня, в течение которых Марат пробегал марафонскую дистанцию ежедневно, и 15 дней, когда он пробегал по 2 марафона в день. Итог? Сегодня он – легенда.

ХОЗЯИН ГОРОДА

Можно ли сделать управление машиной в городе увлекательным? Для тех, кто сидел за рулем новой Mazda3, этот вопрос вообще не стоит. Третье поколение “трешки” выводит на новый уровень то единство человека и машины, которым славились его предшественники. В Японии этот принцип называется Jinba Ittai. Он обозначает идеальное взаимопонимание всадника и лошади. На практике это значит, что машина становится будто продолжением твоего тела: ты чувствуешь ее буквально кончиками пальцев, а она отзывается на твои команды именно так, как ты того ждешь. Вся работа инженеров Mazda была нацелена именно на улучшение связи человека с машиной. Для тебя это значит, что и со светофора, и с хода машина ускоряется уверенно, давая преимущество в пробках и на трассе. Когда дело доходит до поворотов, на первый план выходит сбалансированная подвеска (которая стала легче) и более жесткий кузов (на 31% жестче, чем у прошлого поколения). Крены в поворотах, реакции на сброс газа или, наоборот, его увеличение абсолютно понятны и позволяют тебе увереннее чувствовать себя за рулем даже на мокрой дороге, тем более что тормозной путь у Mazda3 один из лучших в классе. Все в порядке у Mazda3 и с “мозгами”: благодаря электронным системам безопасности машина сама затормозит, если ты прозеваешь препятствие на скорости 4–30 км/ч, подскажет, если кто-то есть в мертвой зоне при перестроении, переключит дальний свет на ближний и обратно при приближении встречной машины и предупредит, если ты пересекаешь разметку, не включив поворотник (мало ли, уснул, например).

Впрочем, заснуть за рулем такой машины вряд ли получится, она вся построена вокруг водителя и для него. Например, впервые в классе тут есть проекционный дисплей, выводящий всю необходимую информацию прямо на лобовое стекло.

Считается, что движение – лучший выход из стресса. С Mazda3 ты получаешь, пожалуй, лучший инструмент для борьбы с главной проблемой жителей мегаполисов. Не случайно презентация “трешки” прошла одновременно в 5 городах мира, знакомых с этой проблемой не понаслышке: Мельбурне, Лондоне, Нью-Йорке, Стамбуле и Санкт-Петербурге.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КОРОТКО И ЯРОСТНО

Гнев есть в каждом, но пользуются им все по-разному. Узнай, как это делаешь ты, и направь свою агрессию в нужное русло.

1. КОГДА ТЕБЯ ЧТО-ТО РАЗДРАЖАЕТ, ТЫ...

А Взрываюсь ☐
Б Ожесточаюсь на источник раздражения ☐
В Наливаюсь мрачной злобой... ☐
Г Расстраиваюсь ☐

2. ТВОЯ РЕАКЦИЯ, КОГДА КТО-НИБУДЬ ТЕБЯ ЗЛИТ:

А Потерплю пока, но если так и продолжится, никому не дам спуску ☐
Б Сразу дам понять, что кто-то меня бесит ☐
В Никому ничего не говорю, но всем своим видом демонстрирую недовольство ☐
Г Принимаю все как есть. Зачем нужны лишние конфликты?... ☐

3. КАК ЧАСТО ТЫ ГОТОВ ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ?

А Часто ☐
Б Никогда ☐
В Иногда ☐
Г Всегда ☐

4. ЧТО ОБЫЧНО ГОВОРЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ, КОГДА ТЫ ВЫХОДИШЬ ИЗ СЕБЯ?

А “Успокойся, оно того не стоит!” ☐
Б “Чего ты на меня орешь, я тут ни при чем!” ☐
В “И в кого ты такой язвительный?” ☐
Г “А в прошлый раз ты ничего не сказал” ☐

5. КОГДА ТЫ АДСКИ ЗОЛ, ВИНОЙ ТОМУ...

А Отчасти я, отчасти другие ☐
Б Конечно тот, кто меня разозлил ☐
В Виноватого найти сложно, все хороши ☐
Г Я. Потому что опять повел себя неправильно ☐

6. ТВОЕ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ЗАТЯГИВАЕТСЯ...

А Минут на пять, потом отпускает ☐
Б Иногда на пару дней ☐
В Я всегда в неважном настроении — когда больше, когда меньше ☐
Г Бывает, и на несколько недель. Как депрессия ☐

7. НА КОГО ТЫ БОЛЬШЕ ПОХОЖ, КОГДА ЗЛИШЬСЯ?

А На Халка ☐
Б На Карлсона ☐
В На почтальона Печкина ☐
Г На ослика Иа-Иа ☐

8. КАКИЕ СЛОВА ЛУЧШЕ ОПИСЫВАЮТ ТВОЕ СОСТОЯНИЕ, КОГДА ТЫ В ГНЕВЕ?

А Непредсказуемый, дикий, взрывоопасный ☐
Б Вредный, жестокий, полный упреков ☐
В Напыщенный, всем своим видом показывающий недовольство, не желающий идти на контакт ☐
Г Мрачный, молчаливый, отчаявшийся ☐

КАКИХ ОТВЕТОВ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ?

БОЛЬШЕ А | БОЛЬШЕ Б | БОЛЬШЕ В | БОЛЬШЕ Г

ВЗРЫВНОЙ ТИП

Ты позволяешь мелким раздражителям довести себя до такого состояния, что любая очередная капля не то что переполняет, а к чертям разносит чашу твоего терпения.

Управляй гневом “Тебе самому-то не надоело? — спрашивает Майк Фишер из британской Ассоциации управления гневом. — Не слишком ли близко к сердцу ты принимаешь всякую ерунду? Гнев — ценная вещь, лучше израсходуй его в спортзале — почувствуй разницу”.

ОБВИНИТЕЛЬ

Ты злишься, и причина твоего гнева — кто угодно, но не ты сам. Чтобы успокоиться, тебе просто необходимо обвинить кого-нибудь в том, что все плохо и все не так.

Управляй гневом “Когда кажется, что все вокруг только и делают, что отравляют тебе жизнь, обсуди это с кем-нибудь, чьему мнению ты доверяешь, с близким и умным человеком, — рекомендует Фишер. — В конце концов, он поможет тебе понять, в каких случаях ты возводишь напраслину на людей”.

МИЗАНТРОП

Ты не злишься открыто, ты просто источаешь направленные в никуда потоки недовольства. Это защитная реакция и чистая форма пассивной агрессии.

Управляй гневом Когда кто-то подбешивает тебя — так и скажи, решительно, но не агрессивно. Когда ты орешь, требуешь чего-то на повышенных тонах, в глазах оппонента ты поступаешь эгоистично. Когда ты излагаешь просьбу, ты как бы ищешь компромисс, и это нормально.

САМООБВИНИТЕЛЬ

Вместо того чтобы выпустить пар и на кого-нибудь сорваться, ты проглатываешь негативные эмоции и направляешь весь свой гнев на самого себя.

Управляй гневом У тебя две задачи: не кипятиться по пустякам (см. “Взрывной тип”) и поработать над самооценкой. Чем чаще ты демонстрируешь уверенность в себе, тем глубже укореняется в тебе это чувство. Сначала ты изображаешь уверенного в себе человека, потом становишься им. Действуй!

P.S. ДОСТАЛИ ДЕЛА НА РАБОТЕ? ПОЗВОНИ ДОМОЙ. ДАЖЕ 5-МИНУТНЫЙ РАЗГОВОР УСПОКОИТ И ПОМОЖЕТ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Timberland
EST. 1973
BEST THEN. BETTER NOW.
TIMBERLAND.COM
Timberland, Earthkeepers, торговые марки компании TBL Licensing LLC и ее филиалов. © 2012 TBL Licensing LLC. Все права защищены. Реклама. Произведено в 1973 году. Цвета и рисунок могут отличаться от оригинального
Москва: «Timberland» ул. Тверская, д. 27; ТРК «АТРИУМ»; ТРК «АФИМОЛЛ Сити»; ТРК «VEGAS»; ТД «ГУМ»; ТРЦ «Европейский»; ТЦ «Капитолий Вернадского»; ТЦ «МЕГА Теплый Стан»; ТЦ «МЕГА Химки»; ТЦ «МЕГА Белая Дача»; ТЦ «Метрополис»; ТП «Отрада»; ТРЦ «Золотой Вавилон»; ТРК «Красный Кит». Санкт-Петербург: ТРК «Галерея»; ТЦ «МЕГА Дыбенко»; ТК «Континент»; ТЦ «Радуга»; ТРК «Гранд Каньон». Екатеринбург: ТЦ «Европа»; ТРЦ «Гринвич». Ростов-на-Дону: ТК «Горизонт». Ангарск. Барнаул. Иркутск. Краснодар. Омск. Пенза. Пермь. Тюмень.
Куртка Tenon Bomber (Тенон Бомбер) серии Earthkeepers®
Культовые ботинки Heritage Rugged (Херитейдж Раггед) серии Earthkeepers®

ЧТО-ТО ТУТ НЕЧИСТО

Пришло время пересмотреть некоторые твои грязные привычки, чтобы потом не задаваться вопросом: “И чем это я так сильно отравился?”

ТЫ ЛЮБИШЬ ПОЛОЖИТЬ НОГИ НА СТОЛ

А потом работаешь за этим столом и, бывает, что-нибудь ешь. Беда в том, что прицепившиеся к подошве твари оседают сначала на столе, потом на твоих руках, потом на еде. И получается, что в 70% случаев ты ешь бутерброд с нашими любимыми фекальными бактериями.

● **Будь умнее** Не клади ноги на стол, за которым ешь, и наоборот: не ешь за столом, на который кладешь ноги. Если не можешь не совмещать, то хотя бы раз в неделю протирай столешницу антибактериальными салфетками.

ТЫ НИКОГДА НЕ МОЕШЬ ЗАВАРОЧНЫЙ ЧАЙНИК

И кофеварку тоже никогда не моешь. Ну что ж, знай: теплая влажная среда — рай для бактерий. Исследование, проведенное фондом NSF International, выявило: в немытых кофеварках, как правило, живут дрожжевые и плесневые грибы, а в каждой десятой — колиморфные бактерии, самая знаменитая из которых — кишечная палочка.

● **Будь умнее** Раз в месяц (или хотя бы раз в два месяца) заливай емкость уксусом на полчаса. Потом чайник хорошо промой, а кофеварку прогони сначала с уксусом, а потом разок-другой вхолостую с водой, чтобы от чуждого духа не осталось и следа.

ТЫ РАЗГОВАРИВАЕШЬ ПО ТЕЛЕФОНУ В ТУАЛЕТЕ

Окей, все так делают, но помни: когда ты смываешь воду в унитазе, в воздух поднимается целое облако из микрокапель. Ты его не видишь, а оно есть, и обитают в нем, например, норовирус (причина желудочно-кишечных заболеваний) и кишечная палочка. Вся эта ерунда легко оседает на телефоне. А потом ты подносишь телефон ко рту. Вот и все.

● **Будь умнее** Нужно срочно поговорить по маленькому или большому делу? Поговори. Только, перед тем как смывать, убери телефон в карман. Опять же: меньше шансов, что утопишь его.

ТЫ НЕ СЛЕДИШЬ ЗА КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ

Ты спишь в них, повторно пользуешься раствором — другими словами, стремишься занести в глаз инфекцию. Риск повышается, если ты совсем не следишь за контейнером для линз. А ведь турецкие ученые провели большую работу и выяснили: в 94% случаев в этом контейнере живет хотя бы один вид посторонних микроорганизмов.

● **Будь умнее** Выбирай контейнер, идеально гладкий внутри. Регулярно мой его — наполняй раствором, подушечкой чистого пальца хорошенько оттирай внутреннюю поверхность, выливай раствор и вытирай контейнер чистой тканью. Меняй его раз в три месяца.

ТЫ НЕ РАЗБИРАЕШЬ БЛЕНДЕР, КОГДА МОЕШЬ

Сполоснул, как есть, и оставил до следующего раза. А в следующий раз в твоей пюрешке будут: кишечная палочка, сальмонеллы, дрожжевые и плесневые грибы. Согласно исследованиям фонда NSF International, блендер — вообще один из главных рассадников микробов и бактерий на кухне.

● **Будь умнее** Моешь блендер, потрудись разобрать его по максимуму и, главное, вынуть лезвие из чаши. Помыл, посушил — собрал обратно. Не хочешь заниматься этим каждый раз, пользуйся погружным блендером, ухаживать за ним проще.

P.S. В СПОРТЗАЛЕ ПОЛНО БАКТЕРИЙ (В ЦЕЛОМ НЕОПАСНЫХ), А ГРЯЗНЕЕ ВСЕГО — ПОЛ РАЗДЕВАЛКИ. НЕ ХОДИ ТАМ БОСИКОМ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97 Реклама

представляем

WILDBLUE NOIR

новый аромат для мужчин

Только в

WWW.LETU.RU Л'ЭТУАЛЬ 8 800 200 2345

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

СПОКОЙСТВИЕ НАРУШИТЕЛЕЙ

Если тебя не поймали, значит, ты ни в чем не виноват. Создается впечатление, что большинство водителей руководствуются именно этим правилом дорожного движения. А ты?

Можно ли иногда нарушать правила дорожного движения?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
МОЖНО. НО ТОЛЬКО В ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА Я НИКОМУ НЕ МЕШАЮ
50%
НЕЛЬЗЯ. КОГДА ВСЕ "ИНОГДА" НАРУШАЮТ, НА ДОРОГЕ ТВОРИТСЯ ХАОС
50%

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 5534 респондента

● Как юрист, я убеждена, что нет таких обстоятельств, которые позволяли бы водителю нарушать ПДД. Закон существует для того, чтобы его соблюдали. Например, многие уверены в том, что нет ничего страшного в превышении скоростного режима на какие-то 20 км/ч, а получается, что пешеходов сбивают даже во дворах жилых домов. С другой стороны, нельзя не отметить, что российские ПДД неидеальны. Например, в Москве ввели выделенные полосы для общественного транспорта. Почему запрет действует без ограничения по времени? Ночью общественный транспорт не ходит — кому может помешать частный автомобиль? Вот еще пример из моей практики: едва ли не самая распространенная причина лишения прав — это обгон в неположенном месте. Причем нередко "неположенное место" — это хорошо просматриваемый участок дороги, где нет никаких помех для совершения маневра. Однако ни знаки, ни разметка не позволяют выполнять обгон. В итоге водитель решается на сознательное нарушение — и расплачивается. И ПДД, и конкретные дорожные обстоятельства нуждаются в коррекции и доработке, однако российское законодательство меняется редко, подстраивается под нужды и пожелания автовладельцев неохотно. И это, конечно, тоже провоцирует некоторых водителей на нарушения Правил дорожного движения.

ЕЛЕНА ШУВАЕВА, ЮРИСТ, РУКОВОДИТЕЛЬ МОСКОВСКОГО ОФИСА КОМПАНИИ "АВТОЮРИСТ"

● Было рассчитано, что если бы участники дорожного движения 100-процентно соблюдали Правила дорожного движения, количество раненых в ДТП сократилось бы на 27% (±18%), а погибших — на 48% (±30%). Этот подсчет включает в себя, в первую очередь, соблюдение ограничения скорости, запрет вождения в состоянии алкогольного опьянения, предписание об использовании личных средств безопасности (автомобильные ремни безопасности, велосипедные и мотоциклетные шлемы) во время управления транспортным средством, соблюдение правила уступать дорогу автомобилям, движущимся по главной дороге на перекрестке и пешеходам — на пешеходном переходе, а также соблюдение предписания, касающегося времени работы и отдыха водителей и технических требований к автомобилям.

Р. ЭЛЬВИК, А. БОРГЕР МЮСЕН, Т. ВАА, "СПРАВОЧНИК ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ"

42%

УЧАСТНИКОВ ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО ГАЗЕТОЙ "ВЕДОМОСТИ", СООБЩИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ ВЫЕЗЖАЮТ НА ПОЛОСУ ВСТРЕЧНОГО ДВИЖЕНИЯ, ЕСЛИ ЭТО ЗАПРЕЩЕНО ПРАВИЛАМИ. 31% — ТОЛЬКО ПРИ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ, 8% — ИНОГДА, 3% — РЕГУЛЯРНО. ОСТАВШИЕСЯ 16% НЕ ВОДЯТ. ТО ЕСТЬ НА ВСТРЕЧКЕ ПРОТИВ ПРАВИЛ ОКАЗЫВАЕТСЯ РОВНО ПОЛОВИНА ВОДИТЕЛЕЙ.

VEDOMOSTI.RU

● Надо делать нормальные дороги, нормальные знаки и неотвратимость наказания. У нас с ответственностью все в порядке, у нас нет неотвратимости, то есть у нас один может за это поплатиться и сесть, а другой может уйти, показать корочку и уехать. У нас с жесткостью законов все в порядке, у нас нет исполнения этих законов.

АНДРЕЙ ОРЕЛ, КООРДИНАТОР ФЕДЕРАЦИИ АВТОВЛАДЕЛЬЦЕВ РОССИИ, В ИНТЕРВЬЮ РИА "НОВОСТИ"

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. В РФ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 7 ЛЕТ КОЛИЧЕСТВО АВАРИЙ ИЗ-ЗА НАРУШЕНИЯ ПДД СНИЗИЛОСЬ СО 124 831 В ГОД ДО 113 121

X.O.

САЛОНЫ МУЖСКОГО БЕЛЬЯ

www.xo-man.ru

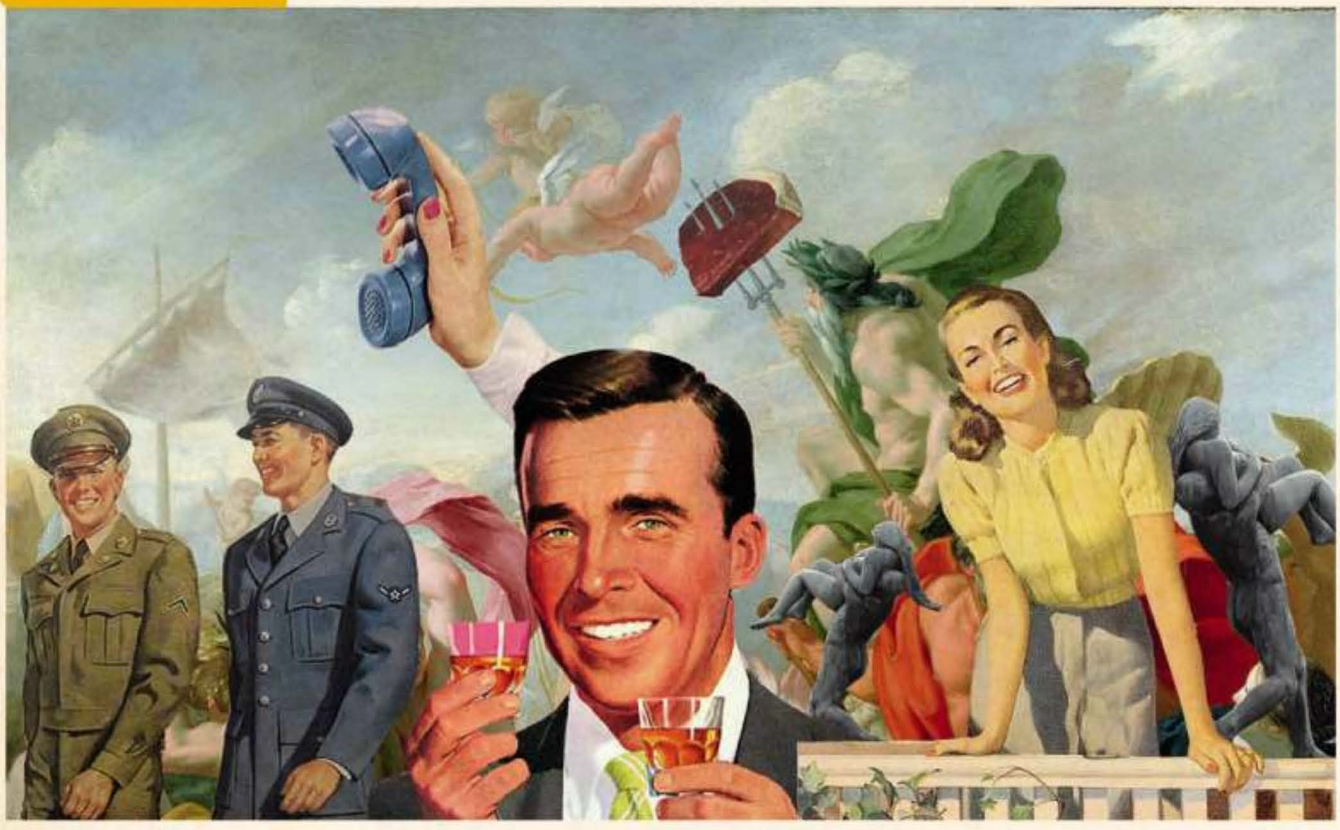
(495) 744-0-722

Olaf Benz *Infinity*

товар сертифицирован. реклама

1.

25 ФРАЗ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНА СЛЫШИТ В ЖИЗНИ ЧАЩЕ ВСЕГО*



“Ты где был?”

“Иди домой”.

“ПОЛОЖИ МНЕ ДЕНЕГ НА ТЕЛЕФОН”.

“Ну чё?”

“Тебе хорошо было?”

“Здравствуйте, инспектор ГИБДД такой-то...”

“Хорош болтать, наливай”.

“Я сегодня устала”.

“Дома поговорим”.

“Выкинешь мусор?”

“ВАШ ЗВОНОК ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ НАС...”

“Карточка есть? Пакет нужен?”

“Сам пошел!”

“МОЖЕШЬ ГОВОРИТЬ?”

“Ты голодный?”

“Дорогу покажешь?”

“Как ты это ешь?”

“Хочу на ручки!”

“Ты спишь?”

“Вам у окна или в проходе?”

“О чем ты думаешь?”

“В каких войсках служил?”

“ДАННЫЙ ВИД СВЯЗИ НЕДОСТУПЕН ДЛЯ АБОНЕНТА...”

“Височки какие делать будем?”

“Свободная касса!”

* Список неполон: по требованиям законодательства все матерные фразы из публикации пришлось изъять.

P.S. ПРИ ЗНАНИИ ГРАММАТИКИ ИНОСТРАНЦУ ДОСТАТОЧНО ВЫУЧИТЬ 1300 РУССКИХ СЛОВ, ЧТОБЫ ВЕСТИ ПРОСТОЙ ДИАЛОГ

Адаптивное освещение[1]

До 7 подушек безопасности

Регулировка усилия на руле

Уровень безопасности

Программа поддержки

Горячая линия

Кредит от 6,5 %[3]
Цена от 599 000 рублей[4]

facebook.com/hmcis vk.com/hyundairussia www.hyundai.ru

HYUNDAI NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

[1] Набор опций зависит от комплектации. [2] Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. (компания ООО «Хендэ Мотор СНГ») продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач, за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1 апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю. Услуга «Техпомощь на дорогах» предоставляется 24 часа в сутки 7 дней в неделю каждому покупателю автомобиля HYUNDAI, импортируемому и/или поставляемому через ООО «Хендэ Мотор СНГ», за исключением модели Hyundai H-1. Подробности — на www.hyundai.ru. [3] Кредит предоставляется в рамках государственной программы льготного кредитования. Срок действия кредитного договора — до 3 лет, стоимость авто не должна превышать 750000 рублей. Минимальный первоначальный взнос — 15% от стоимости авто. Условия кредитования Банка: процентная ставка — 6,5% годовых; максимальная сумма кредита — 637 500 рублей; срок кредита от — 12 до 36 мес. Ставки действительны при включении в кредит страховой премии по программе страхования жизни и здоровья заемщика. Вы можете выбрать программу без страхования жизни и здоровья, при этом ставки по кредиту увеличиваются на 1%, по сравнению с указанными. Иные расходы — страхование автомобиля по рискам: «Угон/Хищение», «Ущерб, в том числе Конструктивная гибель ТС» (по полному пакету КАСКО), страхование — в соответствии с тарифами выбранной клиентом страховой компании, соответствующей требованиям Банка. Партнер программы — ЗАО «Райффайзенбанк». Генеральная лицензия на осуществление банковских операций №3292 от 23.11.2007, 129090, г. Москва, ул. Троицкая, д. 17, стр. 1, www.raiffeisen.ru. Более подробную информацию обо всех условиях кредитования вы можете получить, обратившись к Банку-партнеру. Банк оставляет за собой право вносить изменения в программы кредитования без предварительного уведомления. Данные сведения носят информационный характер и не являются офертой (ст. 437 ГК РФ). Банк вправе отказать в предоставлении кредита. Информация действительна на 11.09.2013. Условия кредитования действуют до 31.10.2013. [4] Максимальная рекомендуемая розничная цена на автомобили Hyundai i30 в комплектации Start 3DR MT. Итоговую цену можно узнать у официальных дилеров Hyundai.

ПОСЛУШАТЬ

19 НОЯБРЯ

SLADE

Москва, "Крокус Сити Холл"

Образованная в самом конце 1960-х, британская группа Slade долго и крайне успешно играла глэм-рок. Потом парни переключились на тяжелую музыку, не изменяя пышности ни в звучании, ни во внешнем виде. Лучший концерт, чтобы тряхнуть стариной.

24 НОЯБРЯ

"КОРОЛЬ И ШУТ"

Москва, Stadium Live

Прощальный тур панков-сказочников, посвященный памяти Михаила "Горшка" Горшенева. Вместо него петь будет Александр "Ренегат" Леонтьев. Также ожидаются гости — друзья группы, которая дальше будет выступать под именем "Северный флот".

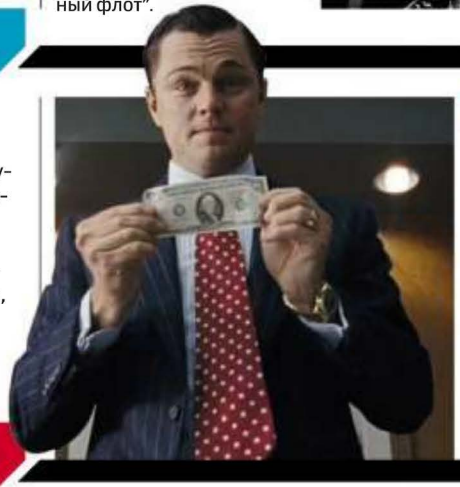
30 НОЯБРЯ

"АЛИСА"

Москва, СК "Олимпийский"

Невиданное дело: второй концерт российской группы в нашем обзоре. Прости нам нашу сентиментальность, но пройти мимо тридцатилетия "Алисы" просто невозможно. "Красное на черном", "Мы вместе", "Я меломан" — будем петь хором.

ПОСМОТРЕТЬ



С 7 НОЯБРЯ*

Into the Mind

Самый экстремальный спорт получается там, где не ступала нога человека, но уже прокатилась доска райдера. Вот об этом и свежий документальный фильм: команда смельчаков покоряет горы, реки и моря по всему миру. Красивое и духоподъемное кино. Приходи 7 ноября на премьеру в московский "Октябрь".

С 14 НОЯБРЯ

"Волк с Уолл-стрит"

Американский классик Мартин Скорсезе снял жесткий банковский триллер, основанный, как положено, на реальных событиях: автор экранизируемой книги Джордан Белфорт в конце 1980-х был успешным брокером, спустя десять лет сел за отмывание денег, а теперь преподает. Играет его, естественно, Леонардо Ди Каприо.

С 22 НОЯБРЯ

"Голодные игры: И вспыхнет пламя"

Вторая часть нереально успешного фильма, поставленного по еще более успешной книге. Уже знакомые тебе юноша и девушка, вооруженные разными видами холодного и огнестрельного оружия, оказываются на поле боя юбилейных, еще более злых, "Игр". И снова пытаются выжить.

ПОСЕТИТЬ

3 И 4, 12 И 13 НОЯБРЯ

NITRO CIRCUS LIVE

Москва, СК "Олимпийский", Санкт-Петербург, СКК "Петербургский"

Так бывает: ребята с отшибленным чувством самосохранения делают сумасшедшие трюки где и на чем придется, потом снимают несколько сезонов ТВ-шоу о своих подвигах, а потом создают полноценное живое шоу и колесят с ним по миру. В двух словах, Nitro Circus — это цирк экстремалов, которые показывают чудеса на роликах, самокатах, скейтбордах, велосипедах, мотоциклах, детских машинках и реактивном унитазе. Выглядит впечатляюще.

8 НОЯБРЯ

"ЛЕГЕНДА. ЧАСТЬ 2: ВТОРЖЕНИЕ"

Москва, МСА "Лужники"

На радость всем любителям смешанных единоборств в столице снова пройдет большое бойцовское шоу. В программе второй "Легенды" — 9 боев с участием сильнейших парней из мира ММА и К-1. Главная интрига вечера — бой-реванш Александра Емельяненко и хорвата Мирко Филиповича. Они встречались в 2004 году, тогда в нокауте лежал Александр.

ПОИГРАТЬ

"ЗА ГРАНЬЮ: ДВЕ ДУШИ"

Платформа: PS3

Не видеоигра в привычном формате, а, скорее, интерактивное кино: ты следишь за происходящим и время от времени вмешиваешься в ход событий. Сюжет тут во главе угла — шутка ли, к игре написали сценарий в 2000 страниц. Итак: вскоре после того как девушка по имени Джоди Холмс открывает в себе способность общаться с обитателями потустороннего мира, она оказывается втянута в борьбу с мировым злом. Хорошо, что у нее в напарниках есть агент ЦРУ (ну и что, что умерший).

WATCH DOGS

Платформы: PC, PS3, Xbox 360

Недалекое будущее, компьютеры уже повсюду — даже в мусорках и на автобусных остановках. IT-корпорации прижимают к ногтю народ и правительство, и только профессиональный хакер (ты) способен найти на всех управу. Ураганные перестрелки, мини-игры со взломом всего на свете, теории заговора и мегаполис, неуловимо напоминающий о фильме "Бегущий по лезвию", — что еще нужно, чтобы просидеть сиднем несколько холодных вечеров? В продаже с 22 ноября.

P.S. 07.11 ВЫХОДИТ "ТОР 2: ЦАРСТВО ТЬМЫ". В НОВОМ ФИЛЬМЕ СКАНДИНАВСКИЙ БОГ ПРОТИВОСТОИТ ИНОПЛАНЕТНОЙ РАСЕ

ФОТО: TASS-PHOTO

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

реклама * 100 летний юбилей часового производства Seiko

SEIKO

ПОСВЯЩЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВУ

PRESAGE. На протяжении вот уже 100 лет Seiko является одним из лидеров механического часового производства. Сегодня весь этот вековой опыт собран воедино в новинках из коллекции Presage. Произведенные только в Японии, Presage обладают водонепроницаемостью 10 атм., сапфировым стеклом и возможностью насладиться точнейшим искусством в действии. **seiko.ru**

Эксклюзивный дистрибьютор "ТБН Тайм Дистрибуция", тел. +7 (495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

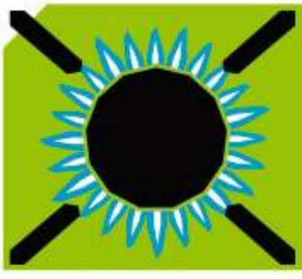
5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

125

ЛЕТ НАЗАД, В АВГУСТЕ 1888 ГОДА, ЖЕНЩИНА ВПЕРВЫЕ ПРОЕХАЛАСЬ ЗА РУЛЕМ АВТО. ЭТО БЫЛА БЕРТА БЕНЦ, ЖЕНА КАРЛА БЕНЦА. ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ О ЖЕНЩИНАХ И АВТОМОБИЛЯХ НАЙДЕШЬ НА СТР. 48

42

РАЗА ПРЫГУН С ШЕСТОМ СЕРГЕЙ БУБКА ПРЕОДОЛЕВАЛ НА СОРЕВНОВАНИЯХ 6-МЕТРОВУЮ ВЫСОТУ (ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛЕДНЕГО ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ — 5 М 89 СМ). КАК ЕМУ ЭТО УДАВАЛОСЬ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 58



БУЛЬОН

СЛОВО ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА (BOUILLON), КОТОРОЕ ПРОИЗОШЛО ОТ ЛАТИНСКОГО ГЛАГОЛА BULLARE, ЧТО ЗНАЧИТ ПРОСТО “КИПЕТЬ”. КАК И СКОЛЬКО ДОЛЖЕН КИПЕТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН — СМ. НА СТР. 56

70

МЛН ПАЛОМНИКОВ СОБРАЛИСЬ В ГОРОДЕ АЛЛАХАБАД (ИНДИЯ) В ЯНВАРЕ 2007 ГОДА ВО ВРЕМЯ ИНДУИСТСКОГО ПРАЗДНИКА КУМБХА-МЕЛА (ПРОВОДИТСЯ РАЗ В 12 ЛЕТ). ЭТА ТОЛПА СЧИТАЕТСЯ САМЫМ БОЛЬШИМ СБОРИЩЕМ ЛЮДЕЙ В ИСТОРИИ. КАК ВЫЖИТЬ НЕ В ПРАЗДНИЧНОЙ, А В АГРЕССИВНОЙ ТОЛПЕ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 51

1508

В ЭТОМ ГОДУ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ ВПЕРВЫЕ ПРЕДЛОЖИЛ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ. О ТОМ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СОВРЕМЕННЫЕ ЛИНЗЫ НЕ НАВРЕДИЛИ ТВОИМ ГЛАЗАМ, ЧИТАЙ НА СТР. 64

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

СЛОВО В КАРМАНЕ

Так ли уж необходимо это волшебное умение — быстро и дерзко отвечать неприятным людям в неприятных ситуациях?

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ВСЕ ВОКРУГ ЧЕМ-ТО НЕДОВОЛЬНЫ. И я недоволен, и ты в том числе. Например, этим летом мы с женой отправились из Москвы к друзьям на дачу на выходные. Как настоящие дачники: с рюкзачком, с велосипедами, на электричке. Но, известное дело, наши электрички совершенно не приспособлены для того, чтобы перемещаться на них с велосипедом, поэтому поехали мы в пятницу попозже, часов в десять вечера, чтоб уж наверняка избежать толпы. Но нет. Пока поезд шел от Казанского вокзала до станции Выхино, было просторно, а в Выхино, конечно, набился народ. Заныривая из тамбура в вагон, пассажиры кто с безразличием, кто с тоской глядели на велосипедные колеса, которые почти перегородили проход, а потом неловко перешагивали их или просачивались бочком. Мне тоже было неловко, потому что я не люблю ощущение, когда создаешь людям неудобства, и они это понимают, и ты это понимаешь. Но когда какой-то парнишка в шортах высказался в том смысле, что какого черта я притащил велосипеды в вагон и что мог бы и в тамбуре их поставить, я ему ответил. Я сказал ему: “Давай-ка я сам решу, где и как мне перевозить мои велосипеды. А если тебя, дружок, что-то не устраивает, напиши товарищу Якунину в РЖД: мол, так и так, Владимир Иваныч, на дворе XXI век, а ваши сраные поезда до сих пор не оборудованы площадками для перевозки велосипедов, и я о них каждый раз спотыкаюсь. И не надо на меня смотреть — смотри лучше под ноги”. Не так складно, конечно, но что-то в этом духе.

ИЛИ ВОТ ЕЗДИЛИ НА ВЫХОДНЫЕ в Вильнюс. Старый, фактурный, живой город с большой историей за плечами. Гулять по нему приятно, читать о нем интересно, есть и пить в нем вкусно. В западной его части, если немного отойти от центра вверх по берегу Нерис, стоит костел Петра и Павла, памятник литовского барокко, удивительный не столько снаружи, сколько внутри. Его интерьер — это гигантский лепной комикс на всевозможные сюжеты: святые соседствуют со слонами, аллегории всего на свете украшены кропотливым растительным орнаментом, с потолка свисают ноги, а посреди всего — кованая люстра в форме корабля. Последний элемент кажется уже излишним, но в целом впечатляет. В путешествиях я привык много фотографировать, а такие вещи — особенно. Я адекватно воспринимаю наклейки с перечеркнутыми фотоаппаратами и не имею привычки тревожить прихожан вспышкой. И поскольку ни-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

НИКА

ЮВЕЛИРНЫЕ ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ

КОЛЛЕКЦИЯ EGO
КОРПУС: СЕРЕБРО 925°
МЕХАНИЗМ: RONDA, КВАРЦ
АРТИКУЛ: 1897.0.9.11

ЕДИНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА
8 800 444 777 3

www.nikawatches.ru

Реклама

каких запрещающих знаков мне не встретилось, я достал камеру — и услышал за спиной шипение. Обернувшись, увидел, как сидящая за столиком при входе женщина ужасно вращает глазами, жестикулирует и принуждает меня опустить монеты в ящик для пожертвований. А без этого даже и речи о фотографировании идти не может. Нет, я понимаю, когда ко мне подходят и спокойно объясняют ситуацию: у нас не положено, здесь так принято, не могли бы вы сделать то-то, мы будем признательны и т.д. Но когда в церкви меня одергивают, как третьеклассника, который смеется над причинными местами статуй в греческом зале Пушкинского музея, мне не по себе. И мне бы промолчать, но я заговорил (в Вильнюсе все, кто старше 30, понимают русскую речь): "Простите, — сказал я этой тете уверенным шепотом, — а кто вас надоумил требовать с меня деньги при входе в храм? Может быть, сам Петр? Или Павел? И с какой стати вы на меня шипите? Разве ваша вера предписывает именно так обходиться с ближними? Или вы здесь просто торгуете видами? Ну так вам должна быть известна история об изгнании торгующих. Да и вообще, побираться принято снаружи, на паперти, а не внутри". Воспроизвожу не дословно, но смысл был такой.

ИЛИ ВОТ "АЭРОФЛОТ". Я слышал много плохого об этой авиакомпании, но никогда ни с чем дурным не сталкивался — все у них всегда хорошо, все мне нравится, самолеты взлетают и приземляются. Лишь один раз был странный момент. Зарегистрировались на рейс, дождались посадки, проходим в нутро самолета и — как хорошо! — видим, что наши места возле аварийного выхода, там, где можно вытянуть ноги. Садимся, пристегиваемся, ждем взлета, но, прежде чем самолет отрывается от земли, нас пытаются оторвать от прекрасных мест. Подходит стюард и, сухо извиняясь, просит нас пересесть во-о-он на те

свободные места, потому что наши кресла нужно освободить для других пассажиров. Другие пассажиры — это мужики китайского вида, которым места с раздольем для ног, на первый взгляд, нужны ничуть не больше, чем мне. По большому счету мне все равно, где сидеть, — лишь бы долететь, но тут уж было дело принципа. "Молодой человек, — обратился я к стюарду, — я не хочу никуда пересаживаться. Мне здесь нравится, и более того — сотрудница вашей авиакомпании зарегистрировала меня именно на это место. Если она ошиблась, вы вправе обидеться и не дарить ей ничего на день рождения. А если вы лично хотите перед кем-то выслужиться, то, пожалуйста, не за мой счет. А если эти господа чем-то недовольны — в бизнес-классе полно свободных мест, почему бы им не пройти туда? Спасибо за внимание".

В ОБЩЕМ, ИЗ ТАКИХ ВОТ МЕЛКИХ столкновений и складывается общественная жизнь. За одним лишь маленьким исключением: ни парню в электричке, ни богоборческой литовской женщине, ни пустоглазому стюарду "Аэрофлота" я ничего не ответил, ничего не сказал. Я промолчал. Потому что в тот момент, когда надо взять и ответить — ответить что-то такое, что поставит человека на место, — у меня нет слов. Это уже потом, в тридцатый раз прокручивая в голове неприятную ситуацию, ты придумываешь десять разных ответов, включая Лучший Ответ В Этой Ситуации, и думаешь о том, как было бы здорово в ту же секунду грамотно отшить наглеца. Но — поезд ушел. Самолет улетел.

ОТВЕТИТЬ ДЕРЗКО И БОЛЬНО Я МОГУ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ. ПОТОМУ ЧТО ВОТ ОН — ВСЕГДА РЯДОМ

Ответить дерзко и больно я могу близкому человеку. Потому что вот он — всегда рядом, и есть время все хорошенько обдумать, чтобы в какой-нибудь подходящий момент высказаться как следует. Но... ни к чему хорошему это не приводит, понятно же. Вот, например. Полтора месяца назад жена купила вкусный лимонад из красных апельсинов и сунула бутылку в морозилку: было жарко. Бутылка до сих пор там, разорванная в клочья, эдакое месиво из оранжевого снега и битого стекла. Забыла вовремя вынуть, некогда убрать. Уж сколько я всего за это время высказал ей — к счастью, не вслух. И, честно говоря, очень надеюсь, что ни одно из моих соображений не вырвется наружу, потому что она-то за словом в карман не полезет, а там уж и до перехода на личности недалеко.

Да и вообще, мне порой кажется, что это даже хорошо, что у меня не нашлось слов ни для парня в электричке, ни для шипящей тети, ни для стюарда, ни для многих других, кому я долго и зло отвечал уже потом, молча, про себя. Я промолчал — и вербальных отбросов в мире не стало больше. Если все эти люди действительно мудаки, жизнь и без меня поставит их в известность. И пусть им об этом рассказывают другие, те, у кого это хорошо получается. А я... А мне недавно подарили электрогитару. Отлично снимает стресс. Два аккорда — и уже никому ничего не надо говорить. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

SONY
make.believe

испытай все лучшее от Sony с планшетом

Тонкий корпус. Красочный дисплей. Даже под водой.*

Xperia™ Tablet Z**

XPERIA

Подробности на сайте:
www.sony.ru/tablet-z/

*Ограниченная защита от водяных струй, направляемых на корпус планшета с любой стороны, а также от погружения в воду на глубину не более 1 метра, не более чем на 30 минут. Применительно к пресной воде при температуре воды не менее 10°C и не более 35°C. Герметичность обеспечивается только при плотно закрытых заглушках. Иконки использованы исключительно в качестве иллюстрации. Sony, «make.believe» и WALKMAN, а также логотип WALKMAN W являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Xperia является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Sony Mobile Communications AB. Google Play и Google Chrome являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Google Inc. **Таблет Зэд. Реклама. †Проникнись эмоциями. Товар сертифицирован. ©2013 Sony Mobile Communications AB.

МН ЭКСТРА

НА ЭТОЙ РАСКАДРОВКЕ АЛЕКСЕЙ СОБОЛЕВ ВЫПОЛНЯЕТ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕСЛОЖНЫЙ БЭКСАЙД РОДЕО. НА МОМЕНТ НАПИСАНИЯ ЭТОГО МАТЕРИАЛА САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ТРЮК В ЛЕШИНОМ АРСЕНАЛЕ — СВИЧ БЭКСАЙД ДАБЛКОРК. С НИМ МОЖНО ПРОБИТЬСЯ В ФИНАЛ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, НО ДЛЯ ПОБЕДЫ НА ОЛИМПИАДЕ ЕГО, СКОРЕЕ ВСЕГО, БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО.

ОТВЕЧАЕМ У ДОСКИ

ПОРА НАЧИНАТЬ ГОТОВИТЬ ТЕБЯ К ОЛИМПИАДЕ-2014. СЕГОДНЯ МЫ РАССКАЖЕМ О НОВИНКЕ БУДУЩИХ СОРЕВНОВАНИЙ — СЛОУПСТАЙЛЕ В СНОУБОРДИНГЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ЗИМНИЕ ИГРЫ – 2014 ЗАПОМНЯТСЯ НЕ ТОЛЬКО СКАНДАЛАМИ с воровством на строительстве олимпийских объектов. В Сочи в качестве олимпийских пройдет премьера сразу 7 новых видов соревнований (подробнее на стр. 80). У сноубордистов это будет слоупстайл, и нам с тобой надо еще научиться его смотреть. Как это делать — рассказывает чемпион России в этом виде спорта Алексей Соболев:

ФОТО: RED BULL

АЛЕКСЕЙ СОБОЛЕВ

Возраст: 22 года

Рост: 174 см

Вес: 78 кг

Пятикратный чемпион России в дисциплинах “слоупстайл” и “биг-эйр”

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ЗРИТЕЛЯ

Слоупстайл — это тип соревнований в экстремальных видах спорта. Атлеты выполняют произвольную связку из трюков на склоне, оснащенном фигурами и препятствиями, демонстрируя максимальный контроль над телом и траекторией. На трассе для слоупстайла в сноубординге расположены 3–4 трамплина и 5–8 фигур из джиббинга. Сейчас основной прогресс в слоупстайле идет за счет усложнения прыжков на трамплинах, и наша дисциплина достигла такого уровня, что неподготовленному зрителю бывает сложно понять, что райдер вытворяет в воздухе. Обращай внимание на следующие элементы выступления сноубордистов:

Свич

На борде возможны два варианта стойки — либо левой, либо правой ногой вперед. Для райдера от природы удобна только одна из них — грубо говоря, он правша или левша. Так вот, если левша выполняет трюк из неудобной для себя правой стойки (ну или наоборот), то он получает больше очков — мы говорим, что райдер “сделал трюк из свича”.

Бэксайд/фронтсайд

Выполняя трюки (неважно, в прыжке или на джиббинговой фигуре), атлет всегда закручивает свое тело в оси, проходящей через его макушку и центр доски. Если он входит в трюк лицом вперед, то это “фронтсайд”, если спиной — “бэксайд”.

Триплкорк

Сейчас самыми сложными в слоупстайле считаются прыжки с трамплина, в которых атлет несколько раз меняет положение оси вращения тела в пространстве. Уследить за всеми кульбитами профессионального райдера без подготовки трудно. Просто обращай внимание на те моменты, когда голова райдера оказывается ниже доски. Сейчас самым дорогим по очкам прыжком считается триплкорк (тройной корк), т.е. во время трюка голова спортсмена “ныряет” ниже доски трижды. В финале олимпийского слоупстайла лучшие райдеры планеты будут бороться друг с другом именно этим оружием.

Грэбы

Главное правило слоупстайла, да и всего сноуборд-фристайла: трюк, по большому счету, ничего не стоит, если ты при его выполнении не сделал грэб — захват доски одной или двумя руками. Вариантов грэбов великое множество, но в основном следует обращать внимание на качество выполнения захвата. Чем дольше атлет держит грэб во время прыжка, тем больше его контроль над трюком. Некоторые спортсмены как бы “обозначают” грэб, просто касаясь рукой доски. Вот это не круто, и за такие грэбы должны снимать очки.

Стиль

Обращай внимание, насколько непринужденно райдер выполняет даже сложные трюки. Приглядывайся к тому, как он приземляет прыжки. Неуверенность при касании склона — признак недостаточного контроля над телом и траекторией. Судьи оценивают стиль с помощью вполне конкретного коэффициента OI (Overall Impression — “общее впечатление”), на который умножаются очки за технику выполнения трюка.

ЧЕМ ГОРДЯТСЯ СЛОУПСТАЙЛЕРЫ

Алексей Соболев разбирает свою дисциплину по косточкам

1 БЕЗ ПОТОЛКА

Во-первых, слоупстайл входит в семью самых крутых современных спортивных дисциплин — фристайл. Будущее именно за ними, и я сейчас объясню, почему. Грубо говоря, фристайл (неважно, занимаешься ты им на кроссовом мотоцикле, скейте или сноуборде) — это трюкачество. Оно требует хорошей физической формы и отточенной техники, так же как и классические виды спорта. Но если классика неизбежно рано или поздно упирается в физический предел возможностей человеческого тела (и тут начинается допинг), то во фристайле можно двигаться дальше за счет совершенствования стиля — способности выполнять трюки легко и красиво, да еще и в своей манере.

2 САМОВЫРАЖЕНИЕ

Атлет на соревнованиях имеет полную свободу — он сам выбирает, какие трюки показывать, а также изменяет под себя уже имеющиеся и придумывает новые. В свое время слоупстайл родился из идеи, что если расположить на одном склоне подряд несколько препятствий из разных видов соревнований, то у нашего самовыражения появится еще одна степень свободы. Мол, атлет сможет демонстрировать стиль еще и при составлении связок из трюков разных типов. Идея сработала на пятерку.

3 МОЗГ

Чтобы стать чемпионом в слоупстайле, не нужно часами тренировать мышцы в спортзале. Соревнования мирового уровня вроде X-Games выигрывают те райдеры, которым хватает воображения, чтобы первым придумать очередной самый сложный в мире трюк, и веры в себя для его выполнения. А еще нужно уметь концентрироваться не хуже шахматного гроссмейстера, потому что при современном уровне развития слоупстайла просто продумать последовательность всех движений на склоне перед стартом не легче, чем разыграть в голове какой-нибудь хрестоматийный этюд.

4 ЗРЕЛИЩНОСТЬ

Ее слоупстайлу обеспечивают, в первую очередь, динамика и спонтанность. Профессиональный райдер, как правило, тратит на прохождение трассы — с учетом выполнения связки из пяти сложнейших трюков — чуть больше 20 секунд. При этом трюк можно изменить уже в воздухе или на джиббинговой фигуре. В классических видах спорта такой свободы, да еще и в сочетании со скоростью, не бывает — например, фигурист даже в произвольной программе выполняет заранее придуманную хореографом последовательность движений. ■

Кто на новенького

Какие соревнования добавлены в программу зимних Олимпийских игр в 2014 году, кроме слоупстайла для бордеров:

- командный параллельный слалом, сноуборд
- слоупстайл, горные лыжи
- хафпайп, горные лыжи
- командные соревнования в фигурном катании
- эстафета в санном спорте
- смешанная эстафета в биатлоне

Подробнее об этих соревнованиях читай в нашем специальном олимпийском номере, который выйдет в феврале 2014 года.

Реклама. [1] Среди средств Vichy. [2] Тест самооценки 34 мужчин – потребителей Neogenic, Россия, июнь 2013 г. Ежедневное применение в течение 3 месяцев. [3] Исследование in vitro. [4] Клинический тест с участием 101 человека в сравнении с плацебо, среднее значение. [5] Самооценка 133 потребителей Vichy, Италия, февраль 2012 г. Процент тестируемых, отметивших их улучшения.

Oral-B®

TRIUMPH

Венец эволюции зубных щеток

TRIUMPH 5000
С SMARTGUIDE™

- ЕЖЕДНЕВНАЯ ЧИСТКА
- ДЕЛИКАТНАЯ ЧИСТКА
- ПОЛИРОВКА
- МАССАЖ ДЕСЕН
- ГЛУБОКАЯ ЧИСТКА

Сделано в Германии

Oral-B — марка зубных щеток №1, рекомендуемая большинством стоматологов мира*

Кириллина Анжелика Витальевна
врач-стоматолог
Москва

Зубной налет — главный источник проблем в стоматологии, который может привести к кариесу. Я рекомендую своим пациентам чистить зубы электрической зубной щеткой Oral-B с возвратно-вращательной технологией. Многие исследования и мои собственные наблюдения доказывают, что электрические зубные щетки удаляют до 2-х раз больше налета по сравнению с обычными зубными щетками — отличная профилактика проблем полости рта.

Григорьев Сергей Сергеевич
врач-стоматолог
Екатеринбург

Пациентам с детьми я советую приучать своих детей чистить зубы правильно, а именно, 2 минуты. Это легко сделать с электрической зубной щеткой Oral-B для детей. Во-первых, она с героями из мультфильмов и таймером — ваш ребенок не заскучает, во-вторых, головка щетки уменьшенного размера специально для детской полости рта.

Бордовик Виктория Игоревна
врач-стоматолог
Омск

Очень удобно, что к электрическим зубным щеткам Oral-B можно подобрать множество различных насадок Oral-B, например, для чувствительных зубов и десен, ортодонтических конструкций, и установить режимы чистки, поэтому каждый член семьи может подобрать что-то для себя.

Морозова Ольга Вадимовна
врач-стоматолог
Казань

Пациентам с имплантами и ортодонтическими конструкциями особенно важно не допускать воспаление в полости рта, которое может быть вызвано зубным налетом и остатками пищи в межзубных промежутках. Поэтому я рекомендую своим пациентам обязательно пользоваться ирригатором Oral-B Professional Care OxyJet. Струя воды эффективно удаляет даже самые мелкие частицы пищи из межзубных промежутков, сохраняя здоровье полости рта.

Реклама

Oral-B®

*по данным исследования, проведенного в 2011-2012 году агентством Attitude Measurement Corporation среди репрезентативной выборки стоматологов

16 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ СЕКС ЕЩЕ ЛУЧШЕ

ТЫ УВЕРЕН, ЧТО В ПОСТЕЛИ ВЫКЛАДЫВАЕШЬСЯ НА ВСЕ 100%. ТЫ УВЕРЕН, ЧТО ХОРОШ КАК НИКТО. УВЕРЕН? ТОЧНО?

ТЕКСТ: ДЖЕММА АСКХЭМ

СЕЙЧАС МЫ ЭТО ПРОВЕРИМ. Как ты (наверное) знаешь, быть богом секса — это лишь отчасти про твою красоту и энергию. Главный же секрет успеха — техника, техника и еще раз техника (и мы не про про вибраторы, если что).

Просто проверь себя с помощью нашего текста. Посовещавшись с целым ворохом экспертов, мы отобрали случайным образом 16 советов по технике обольщения и последующего использования женщины. Прочти их и поставь галочку рядом с теми приемами, которые ты используешь. А в конце испытания мы с тобой посчитаем результаты.

01 ПИШИ ЭРОТИЧЕСКИЕ СМС

Тебе всегда казалось, что сексуальности во всех этих “грязных” сообщениях не больше, чем в обжиманиях в пальто? Но речь не о тебе: твою подругу можно не на шутку взволновать, просто тыкая пальцем в телефон, утверждают исследования, опубликованные в журнале Archives of Sexual Behavior. Вспомни ваш последний секс, который состоялся по ее инициативе, чем она пахла и что делала, и с явным удовольствием опиши это в смс. И немедленно выезжай к ней: девушка уже готова.

02 Нападай из-за угла

“Не стоит недооценивать элемент неожиданности. Это не значит, что нужно врываться на кухню голым, пока твоя подруга перемывает посуду. Но можно накинуться на нее, когда она только вышла из душа. Она расслаблена и податлива, горячая вода сделала ее кожу более чувствительной, — просвещает Кэти К., режиссер Playboy TV, — прижми ее к стене, расцелуй, а дальше по обстоятельствам. Внезапность освежит ощущения”.

03 Спроси, понравилось ли ей

Один раз. И только один — этого хватит. Будешь повторять — она решит, что ты не уверен в своих силах. Ты же не хочешь выглядеть испуганным школяром, верно?

Волшебство музыки в одно касание

Беспроводная акустическая система Sony **SRS-BTV5**

SONY
make.believe

Ощутите волшебство музыки с помощью легкой и компактоной переносной АС SRS-BTV5. Просто коснитесь ее и музыка с вашего телефона зазвучит по-настоящему!

BE MOVED*

Благодаря технологии NFC** подключение по Bluetooth произойдет в одно касание и уже через мгновение вы сможете насладиться музыкой с вашего планшета или смартфона

Технология Hand-free позволит принять входящий звонок по громкой связи

Встроенный аккумулятор гарантирует музыкальное сопровождение, где бы вы ни находились

Bluetooth™

Беспроводные Акустические Системы Sony

SRS-BTV5 | SRS-BTM8 | ZS-BTY52C | SRS-BTX300 | SRS-BTX500 | CMT-BT60

Логотип Sony «make.believe» являются зарегистрированным товарным знаком Sony Corporation. Словесный знак и логотипы BLUETOOTH являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими корпорации Bluetooth SIG, и используются Sony Corporation на основании лицензии. *Испытано Эмоциями. **NFC (Near Field Communication) технология беспроводной связи на близких расстояниях. Реклама.

04 Используй руки

73% женщин для достижения оргазма требуется стимуляция клитора. Потому так хороша поза "женщина сверху" — в ней подруга сама контролирует, чем и как о тебя потереться. Но если девушка устала скакать на тебе, возьми успех в свои руки. К примеру, переверни партнершу на живот, войди в нее сзади. А руку тем временем просунь под девушку, нащупай клитор — и действуй, пока не устанешь.

05 Дай ей взглянуть на себя по-новому

Твой союзник — зеркало. Подведи к нему подругу, встань позади нее и медленно раздевай, не забывая целовать в шею. Женщины возбуждаются от сексуальных зрелищ не меньше тебя (что бы они на этот счет ни говорили). А если в центре образа она сама, это заведет ее даже больше, чем все твои любимые ролики с YouPorn.

06 Не зацикливайся на чем-то одном

Даже если это была ее идея. "Любая женщина рада рассказать партнеру, чего именно ей бы хотелось. Но зачастую парни берутся выполнять желания подруги слишком рьяно. "О, она сказала, что ей это нравится, пожалуй, буду делать так всегда", — передразнивает секс-терапевт Виктория Уилсон. — Если она призналась, что возбуждается, когда ты прикусываешь мочку ее уха, это совсем не значит, что ты должен начинать с этого каждый ваш секс и месяц спустя. Все хорошо, пока ново. Никто не запомнит музыканта, написавшего только один хит. Экспериментируй — и расспроси, что ей нравится еще".

07 Освежи ее воспоминания

Хороший способ взбодрить сбившийся на однообразие секс — напомнить ей, с чего все начиналось. Брызни на постельное белье тем парфюмом, которым ты пользовался в период вашего знакомства. Запахи вызывают чувственные воспоминания — она вспомнит, почему ты ей приглянулся. Но учти, что у женщин более тонкое, чем у тебя, обоняние (если твоя подруга не курит, конечно): не нужно выливать на простыни половину флакона. Аромат едва ощущается? Этого достаточно.

08 Кое-что новое о точке G

Сложи кисть в форме буквы С, с большим пальцем внизу (как будто ты поднял стакан и наклонил его на 90 градусов вбок), и вводи его (большой палец) в партнершу. Почему большой, а не средний или безымянный? Потому что он большой. "Точка G не в буквальном смысле "точка". Это область, и тебе нужно стимулировать ее целиком", — объясняет секс-терапевт Иэн Кернер. Надавливай им в течение 1-2 секунд, затем отпускай и снова надавливай. В отличие от клитора, чувствительного к трениям, точка G любит прямое давление.

09 Используй боковые стороны языка

"Или его нижнюю часть — во время орального секса, разумеется. Это сильно возбуждает", — подсказывает Эмили Дюбберлей, основательница популярного сайта о сексе для женщин cliterati.co.uk.

10 Следуй правилу десяти

Ты, должно быть, слышал, что наиболее чувствительны первые 1–2 см ее вагины. Так удели им должное внимание — делай один глубокий толчок пенисом на девять неглубоких.

11 Два лучше, чем один

Ты не поверишь: исследователь вопросов секса, профессор Джульет Ритчерс выяснила, что каждая вторая женщина регулярно просит партнера закончить уже с оральными (или мануальными) ласками, потому что они слишком затянулись (кому это вообще было надо, спрашивается). Так совмести в следующий раз эти два занятия, чтобы не терять драгоценное время. К примеру, войди в нее средним и указательным пальцами, при этом попеременно лаская клитор то большим пальцем, то языком.

12 Спи на животе

И подругу свою убеди. Журнал Dreaming опубликовал исследование, согласно которому спящие на животе люди чаще видят эротические сны. Так что твои шансы быть разбуженным среди ночи с требованием повторить то, что ты делал вечером, увеличиваются. Выспишься в другой раз.

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

13 Продержись дольше

Статистика неумолима: 3–7 минут фрикций, и среднестатистический мужчина готов отвернуться и заснуть. Таким результатом женщины в курилках не хвастаются, чтоб ты знал. Как поступить? В позе “она на спине, ты сверху/перед ней” направляй усилия в область ее точки G и старайся двигать тазом не только вперед-назад, но и вверх-вниз. Такая аэробика заставит сжаться твою уретру, и ты продержишься дольше.

15 Сконцентрируйся

Ты наслышан, насколько сложен женский организм. Вот еще одна сложность: ее оргазм может оборваться, уже начавшись. Ужас, правда? Так что если видишь, что твоя партнерша уже почти-почти, просто продолжай делать то, что делаешь, не останавливайся. Исключение одно — если она сама начала менять положение тела во время куннилингуса. В таком случае положись на нее, эту дорогу она точно знает.

14 ПОПРОБУЙ ПО-РАЗНОМУ

Методично махать языком вверх-вниз — много ума не надо. “Не надо облизывать клитор, как будто это конверт, который ты собрался запечатать. Двигай языком и слева направо, и круговыми движениями, — подсказывает секс-консультант Юта Демонтис, — нервные окончания распределены по клитору неравномерно, и ты не поймешь, как лучше, пока не попробуешь зайти со всех сторон”.

ПОДСЧИТАЕМ

12–16 ГАЛОЧЕК

Ты либо врешь, либо работаешь в журнале Men’s Health. В любом случае следует помнить, что секс — это не спортивная гимнастика. И составлять свое выступление только из обязательных, одобренных наукой приемчиков — наверное, это скучно.

5–11 ГАЛОЧЕК

Что ж, ты молодец. Но ты же знаешь: как бы ты ни был хорош, а свой репертуар следует обновлять. Попробуй что-нибудь из тех пунктов, напротив которых ты не поставил “птичку”.

0–4 ГАЛОЧКИ

В девятом классе ты, обмирая от страха, неопытности и вожделения, так представлял себе первый секс: зажмурюсь, поцелую, а потом оно как-нибудь само пойдет,. Природа свое возьмет. Так вот, пора уже отходить от этой схемы — прочти наш текст еще раз и поставь крестики напротив приемов, которые ты планируешь применить в ближайшее же время.

16 Комбинируй

Знаешь, есть шутка, что мужчины всегда смотрят порно с середины, не отвлекаясь на завязку? Так вот, у женщин и здесь все по-другому. Пытливые ученые из Университета Индианы выяснили: вероятность женского оргазма многократно возрастает, если секс состоял из 4-5 действий. “Это секс или чертов театр?!” — воскликнешь ты. Ну что делать, ты-то точно закончишь — постарайся и для нее. “Для начала опиши подруге, что ты собираешься с ней делать. Например, возьмешь ее прямо сейчас, вот на этом столе, — рекомендует Демонтис, — затем начни с оральных ласк и не забывай подключить к действу руки. Как закончите со вступлением — используй как минимум одну позу, в которой вы смотрите друг другу в глаза, и еще одну со стимуляцией клитора”. Кстати, миссионерскую позицию можно сделать интереснее, если она сведет ноги вместе уже после того, как ты вошел. Этот прием увеличит трение и, как следствие, чувствительность у вас обоих. Ничего не натрешь, обещаем.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

СЛИШКОМ СТРОГАЯ ДИЕТА МОЖЕТ СВЕСТИ НА НЕТ ТВОИ УСИЛИЯ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА. ЧТОБЫ ТЕРЯТЬ КИЛОГРАММЫ, ТЕБЕ СЛЕДУЕТ РАЗ В НЕДЕЛЮ НАРУШАТЬ СВОИ ЖЕ ПРАВИЛА.

ТЕКСТ: ЛУ ШАЛЕР, МАЙКЛ ОРМСБИ

ВСЕ ЗНАЮТ, КАК ХУДЕТЬ. Надо меньше есть, больше двигаться и купить себе новые штаны. Мало кто обращает внимание на нюансы. На такой, к примеру: чем больше ты сбрасываешь, тем больше твой организм жадничает — метаболизм замедляется, чувство голода обостряется. Никто не хочет терять заначки, даже если это всего лишь раздувшиеся жировые клетки. Именно поэтому большинство "заходов на диету", стартовавших в новогоднюю ночь, тонут в кружке пива уже на майские, если не раньше.

Но, с другой стороны, почему первый же проступок — это провал всей диеты. Что страшного-то? Это отбросит тебя всего на день-два назад. На самом деле некоторые диетологи полагают, что правильная программа по снижению веса должна оставлять пространство для маневра. А именно: ты просто обязан допускать контролируемые перерывы в самоистязании.

Один из самых популярных методов похудения в США сейчас — программа Body for Life ("Тело для жизни"). Ее автор Билл Филлипс, в частности, советует своим последователям придерживаться строгой диеты (много белка, мало жиров и т.д.) шесть дней в неделю. А седьмой использовать как "свободный день", когда можно есть все что угодно: пиццу, оладьи, бигмак или даже парочку на обед — на твой выбор. Эта "разгрузка" убедит твой организм, что голодомор еще не наступил и сохранять внутренний жир любыми способами нет необходимости. Но еще важнее психологическое влияние таких перерывов. Если ты впадешь в депрессию от поедания брокколи,

ФОТО: GETTY/FOTOBANK/LEGION-MEDIA

Подстраивается под вас.

Новая варочная панель Siemens flexInduction*.

siemens-home.com/ru

Теперь вы решаете, насколько вместительной будет ваша варочная панель. Siemens flexInduction* адаптируется под посуду любой формы и размера автоматически и нагревает ее там, куда вы ее поставите. Теперь у вашей кухни нет границ.

Siemens. Будущее приходит в дом.

*ФлексИндакшен. Индукционная варочная панель, самостоятельно адаптирующаяся по посуду. Варочная панель EX375LE1VE с такой маркой Siemens реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника». Реклама. Товар сертифицирован.

это не поможет тебе дотянуть до заветного уровня.

"Тебе не следует принимать правила, которые ты не сможешь соблюдать", — говорит Филлипс. 80% толстяков, которые сбросили хотя бы 10% по принципу "подохну от овощей, но своего добьюсь", возвращают себе потерянные кило в течение года. Кто гарантирует тебе, что ты попадешь в остальные 20% (если, конечно, ты не сделан из стали)?

Программу "Тело для жизни" в течение 12 недель проверяли на добровольцах ученые из колледжа Скидмор (США). Даже с учетом тех 12 дней, когда можно было есть все что угодно, средний суточный объем калорий участника теста к концу испытаний снизился на 29%, а вес — на 5,5 кг.

И вот любопытное наблюдение: если в начале программы все испытатели с особым рвением использовали весь "жирный" день, то в ходе третьего месяца многие уже ограничивались одним преступным обедом или даже просто греховным десертиком. Хочешь повторить их успех? Тогда читай наш FAQ по дискретному похуданию.

1. Кому нужно нарушать?

Если ты самый настоящий жирдяй, да еще и худеешь только методом ограничений в еде, все эти разговоры не про тебя. Что значит "настоящий"? Твой вес — под 100 кг, а объем талии превышает 90 см. Это знак, что ты нарушал уже достаточно. Придется потерпеть.

А более всего перерывы нужны парням, которые проводят изнурительные тренировки в качалке, сидя на диете. Без поблажек организм таких клиентов неминуемо взбунтуется — как мы уже говорили, он поймет, что наступили тяжелые времена и надо спасаться.

"Многие диеты предполагают резкое сокращение потребления углеводов и жиров", — поясняет диетолог, советник Men's Health по вопросам питания Алан Арагон. Мало жиров (в особенности насыщенных) означает падение уровня тестостерона — ты будешь вялый, а мышцы не будут расти. Мало углеводов — хуже вырабатываются гормоны щитовидной железы, что замедляет процесс избавления от жира. Ну и кроме того, уровень лептина (гормона, регулирующего чувство насыщения) начнет падать, а уровень грелина (его антипода, обеспечивающего чувство голода) — расти.

Запланированное нарушение диеты может вернуть все гормоны на оптимальный уровень и временно поддержать твой метаболизм. Но вот что важно: "нарушение" не значит смертельное переедание. Сложный способ проконтролировать объемы поглощаемого таков: а) высчитай объем калорий, которые расходуешь в течение недели; построй свой план питания так, чтобы (даже с учетом регулярных нарушений режима) за неделю ты все равно тратил бы больше энергии, чем потреблял.

2. Какую еду лучше выбирать для "жирных" дней?

Чего нет в твоей диете — то и ешь в свой единственный выходной, советует Арагон. Если ты сократил прием жиров — налегай на моцареллу, хороший стейк, чизкейк. Если сел на низкоуглеводную диету, в твою тарелку приглашаются макароны и жареная картошка.

Но все это не имеет значения, если тебе хочется чего-то конкретного. "Бывает так, что вожделенная шоколадка начинает сниться тебе каждую ночь, — явно со знанием дела рассуждает Арагон. — Это никуда не годится — куда полезнее будет съесть чертову шоколадку. Иначе в какой-то момент она полностью завладеет твоим сознанием, парализует волю, и тогда одной плиткой ты не обойдешься". Другими словами, главное, чтобы ты получал от греховного дня настоящее удовольствие.

ПОЕШЬ НА НОЧЬ!

Поесть перед сном — не только плохо, но и хорошо.

БОЛЬШЕ МУСКУЛОВ

Исследование, опубликованное в журнале Medicine & Science in Sport & Exercise, доказывает: употребление казеина (основной белок, содержащийся в молоке и молочных продуктах) после вечерней тренировки за 30 минут до сна увеличивает синтез белка в организме мужчин.

ЛУЧШЕ МЕТАБОЛИЗМ

Исследование Университета штата Флорида показало: если тренированный мужчина съест скромную закуску (150 ккал, белок или углеводы) перед сном или прямо посреди ночи, то его метаболизм с утра будет выше, чем если бы он лег спать натощак.

МЕНЬШЕ ГОЛОДА

Перекус перед сном снижает чувство голода с утра и помогает с меньшими мучениями пережить голод между приемами пищи в течение всего следующего дня. Что это будет за перекус, для этого пункта не так важно, но (см. п. 1 и п. 2) пусть все же это будет белок.

НИЖЕ ВЕС

Для нас это какая-то загадка, но тем не менее: согласно исследованию Wane State University, худеющие, которые на ночь едят немного хлопьев для завтрака (видимо, чтобы голод не мешал им спать), сбрасывают в среднем 1 кг за месяц. Люди с той же диетой, но не евшие хлопьев перед сном, — только 0,5 кг.

3. Когда лучше всего нарушать?

На первый взгляд, для диетической анархии больше всего подходят выходные. Но это опасное время, легко скатиться к неконтролируемому обжорству в течение целого дня. Лучше побалуй себя в будний день, накануне самой тяжелой тренировки — дополнительные калории плюс твое хорошее настроение сделают ее более продуктивной.

А если ты планируешь нагрешить лишь одним приемом пищи, то пусть это будет ужин дома (его проще всего контролировать — как по объемам, так и по составу блюд). И длиться он должен не долее 45 минут от первого движения вилкой до последней сытой отрыжки.

4. Как часто следует нарушать?

Билл Филлипс, как мы уже говорили, рекомендует один свободный день в неделю. Наш советник, диетолог Алан Арагон, более гибок: он просит своих клиентов соблюдать диету 90% времени, оставляя 10% калорий на нарушения. Есть три варианта:

А. Одно серьезное нарушение в неделю — 2000–3000 калорий отменной низкокачественной пищи.

Б. Два нарушения в неделю по 1000–1500 калорий.

В. Один небольшой грех каждый день.

"Большинству парней достаточно 200–300 калорий, чтобы перевести дух", — говорит Арагон, добавляя, что это самый популярный вариант.

Профессор колледжа Скидмор Пол Арчьеро (тот самый, который руководил полевыми испытаниями программы "Тело для жизни") согласен, что надо ограничивать не время, а объемы: он разрешает худеющим под его командованием 15% "свободных" калорий: "Большинство растягивают эти 15% на неделю. Нарушения становятся вкраплениями в полезную еду. Это очень эффективный способ сидеть на диете".

Итак, повторим напоследок: вполне нормально баловать себя время от времени или даже каждый день, если на то есть желание. В конце концов, так ты не нарушаешь диету — это твоя диета и есть. ■

ЧУДОВИЩНАЯ РАБОТО-СПОСОБНОСТЬ

ТРУДОГОЛИЗМ — СЕРЬЕЗНАЯ БОЛЕЗНЬ. СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И НЕ ПОТЕРЯТЬ В ЗАРПЛАТЕ — ЗАДАЧА НЕ ИЗ ЛЕГКИХ. НО МЫ ПОДГОТОВИЛИ ТЕБЕ РЕЦЕПТЫ ИЗЛЕЧЕНИЯ.

ТЕКСТ: ГИЛ ШВАРЦ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ТЕЛЕКОМПАНИИ CBS (США)

МЕНЯ ЗОВУТ ГИЛ ШВАРЦ, И Я ТРУДОГОЛИК. Работа для меня — наркотик, и, как полагается сильному наркотику, она меня уничтожает. За обедом я просматриваю рабочую почту в смартфоне. Ночью, просыпаясь рядом с женой, думаю о графиках продаж за лето. Спроси, когда я последний раз занимался сексом, — не вспомню. Какую радость приносят еда, напитки, дети? Понятия не имею. Зато я не могу жить без стресса и стремлюсь все контролировать. Впереди маячит смерть от переутомления, так что мне надо срочно спасаться. Курс лечения, который я сформулировал, поговорив с врачами, должен помочь. Тут, заметь, всего девять пунктов. Будем честны: ну у кого найдется время на 12?

ШАГ 1 ПРИЗНАЙ, ЧТО РАБОТА УБИВАЕТ ТЕБЯ

Тяжело, да. Сам знаешь, начальство платит нам кучу денег, поощряет зависимость. А еще все вокруг считают, что умение работать, пока не упадешь лицом в ежедневник, — качество, которому нужно завидовать. Особенно, если ты — менеджер среднего звена. Ты хочешь, чтобы тебя повысили, и поэтому будешь вкалывать, пока инсульт не хватит тебя прямо во время совещания по продвижению бренда. Нормальный вариант?

ШАГ 2 ПРЕДСТАВЬ, ЧТО В ЖИЗНИ ЕСТЬ ВЕЩИ ВАЖНЕЕ

Недавно я понял, что в который раз пропускаю день рождения ребенка. Потому что собрание по объему годовых продаж принято устраивать в последние выходные июня — как раз в конце этого месяца и родился мой сын. Какого черта ты опять проводишь выходные у компьютера, когда все остальные — на пляже, в лесу или просто гуляют? Сколько бы миллионов ты ни заработал, на них не купишь вторую жизнь, а первую ты уже почти просрал. Хотя это не значит, что нужно все бросить и пропустить встречу по оптимизации прибыли в среду. Я подскажу, что делать: научись руководить, делегировать ответственность и загружать работой других. Мысли стратегически, а сам хватай пальто и уходи пораньше с работы.

ШАГ 3 ПРИМИ КАК ФАКТ — ТЫ НЕ МОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВСЕ НА СВЕТЕ

Мы, трудоголики, хотим, чтобы все вокруг было сделано идеально. Поэтому мы пытаемся контролировать все, до чего можем дотянуться. Но это бесконечный процесс: ты видишь проблему, разбираешься с ней, тут же наготове другая. Ты похож на собаку, которая охотится за своим хвостом, — довольно бессмысленная картина, если вдуматься.

ШАГ 4 ПОЙМИ, ЧТО РАБОТА — ЭТО СПОСОБ ЗАСЛОНИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ

Недавно я провел эксперимент. Выключил телефон и сел на скамейку во дворе. Это были самые длинные два часа в жизни. Никто не пытался выяс-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

РЕКЛАМА.
©2012 WOLVERINE WORLD WIDE. CAT, CATERPILLAR, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЛОГОТИПЫ "CATERPILLAR YELLOW" И "CATERPILLAR CORPORATE YELLOW" ЯВЛЯЮТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ ТОВАРНЫМИ ЗНАКАМИ И СОБСТВЕННОСТЬЮ CATERPILLAR INC. И НЕ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ ВЛАДЕЛЬЦА.

ЭКСКЛЮЗИВНО В СПОРТМАСТЕР

нить подробности о сделке с активами. Никого не надо было распекать за плохо сделанную работу. Так что в голову тут же полезли ненужные мысли: а тем ли я занимаюсь, а хороший ли я отец и все такое. Честно, думал, что сойду с ума. Я понял, что где-то глубоко внутри себя я сломлен и использую работу, чтобы залатать эту зияющую дыру. Что ж, психологи уже давно отметили, что трудоголизм есть способ отгородиться от того, чего ты боишься в жизни. Например, от неумения общаться с людьми и выстраивать отношения.

ШАГ 5 НАЙДИ ЧТО-ТО ТАКОЕ ЖЕ ПОЛЕЗНОЕ, ВО ЧТО ТЫ СМОЖЕШЬ ПОГРУЗИТЬСЯ, КАК В РАБОТУ

Кто-то покупает велосипед за 100 тысяч рублей, надевает шлем и крутит педали шесть часов, проезжая от Коньково до Выхино, — становится выносливым, как олимпийский чемпион. Еще варианты — овладеть всеми нюансами строительства загородного дома или начать помогать детям Африки (но с последним будь осторожен, я не раз видел, как трудоголики превращаются из зацикленных бизнесменов в маниакальных филантропов).

ШАГ 6 ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ЛЮДЕЙ, ПРО КОТОРЫХ ТЫ ЗАБЫЛ, ПОКА РАБОТАЛ

Поиграй с ребенком в смурфов, своди жену в ресторан. И загляни к родителям — поговори, наконец, с отцом, он второй год ждет момента обсудить с тобой кадровый резерв ЦСКА.

ШАГ 7 ...НО НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО ТАК ТЫ ВСЕ БЫСТРО ИСПРАВИШЬ

Важный момент: ты общаешься со своими близкими не затем, чтобы почувствовать, какой ты хороший. Тебе нужно просто признать свои ошибки перед ними. Если сомневаешься, что сможешь повести себя правильно, — просто молчи и сиди дома, прочувствуй, как мерзко ты себя вел.

ШАГ 8 НАЙДИ ТО, ЧТО ДОСТАВЛЯЕТ ТЕБЕ ТАКОЕ ЖЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, КАК РАБОТА

Пожалуй, это самое трудное. Я, например, еще не созрел. Даже не знаю, как подступиться. Но верю, что когда-нибудь увижу рассвет, который вызовет у меня такое же восхитительное чувство, как закрытие сложной сделки по слиянию активов. Очень надеюсь на это. Ну прямо всем сердцем.

ШАГ 9 ПЕРЕДАЙ ЭТОТ КУРС ЛЕЧЕНИЯ СВОИМ ДРУЗЬЯМ-ТРУДОГОЛИКАМ

Именно это я делаю сейчас — прошу тебя сесть, сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Попробуй разглядеть свое будущее за пеленой офисных дел. Сделай этот первый шаг. Но сначала проверь почту. Сам знаешь, тебе слишком много платят, чтобы можно было вот так сидеть и читать целый день журнал. ■

ЧЕМ ПЛАТЯТ ТРУДОГОЛИКАМ

Можно понять, как мы становимся роботами: "Тебя с детства воспитывают, что мужчина должен приносить деньги в дом. Понятно, что в итоге ты сутками пропадаешь на работе. Только и думаешь о том, как шагнуть на следующую ступень карьерной лестницы. А не помрешь ли ты в итоге?" — спрашивает нас Диана Фассель, автор книги "Заработавшиеся до смерти". Вот, что тебя ждет, если продолжишь в том же духе:

1. Сердечный приступ
У мужчин, работающих 60 часов в неделю, вероятность сердечного приступа в два раза выше, чем у тех, кто трудится 40 часов (источник: Университет Кюсю в Фукуоке, Япония).

2. Ожирение
Журнал Harvard Business Review сообщает: половине трудоголиков не хватает физических нагрузок, а 2/3 испытывают недостаток сна. В итоге ты толстеешь. Так уж вышло: люди, которые спят меньше, едят тоже меньше, но все равно набирают больший вес, чем их коллеги, ведущие нормальную жизнь.

3. Повышенное давление
У людей, работающих сверх 50 часов в неделю, шанс иметь высокое давление на 29% больше, а это в свою очередь — серьезная угроза смерти от инсульта (источник: Университет Калифорнии, США).

4. Развод
Жены трудоголиков меньше привязаны к своим мужьям, чем супруги тех мужчин, которые относятся к работе спокойнее (источник: Университет Северной Каролины, США).

5. Трудные дети
Дети отцов-трудоголиков чаще страдают от депрессий и тревожности (источник: Университет Северной Каролины, США).

www.sony.ru

SONY

make.believe

Звук, затрагивающий душу.

BE MOVED[1]

ВЫСОКОКЛАССНЫЕ НАУШНИКИ extra bass[2] MDR-XB920

Совместимо со смартфонами

- 50мм динамик, специально настроенный на воспроизведение низких частот
- Корпус наушников включает в себя детали из алюминия
- Два съемных кабеля в комплекте: стандартный и с гарнитурой для смартфонов
- Полностью складная конструкция

Певица Ёлка специально для Sony

Sony make.believe логотип является зарегистрированным товарным знаком Sony Corporation. [1]Проникнись эмоциями. [2]Мощные глубокие басы. Реклама.

А ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

...В ОЗЕРЕ ЛОХ-НЕСС ВОДИТСЯ ПЛЕЗИОЗАВР

ПРИГОТОВЬСЯ, MH РАСКРЫВАЕТ ОЧЕРЕДНУЮ ТАЙНУ ВЕКА. В ЭТОТ РАЗ МЫ РЕШИЛИ ВЫВЕСТИ НА ЧИСТУЮ ВОДУ ЛОХ-НЕССКОЕ ЧУДОВИЩЕ — БОЛЬШОЕ, КАК ТРОЛЛЕЙБУС, И НЕУЛОВИМОЕ, КАК НЛО.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ, КИРИЛЛ ТИЩЕНКО

КРАТКАЯ ВЕРСИЯ ЛОХ-НЕССКОГО МИФА: в одноименном шотландском озере прячется кто-то крупный. При этом большинство очевидцев утверждает, что это чудовище похоже на древнего морского ящера плезиозавра, который должен был склеить ласты еще 65 млн лет назад. Что ж, давай рассмотрим многочисленные мифы об обитателе Лох-Несса и узнаем, что по этому поводу думает наука.

МИФ №1

В Лох-Нессе нечисто еще с раннего Средневековья

Житие святого Колумбы, проповедовавшего христианство в Шотландии в VI веке, рассказывает: как-то раз в присутствии язычников-пиктов Колумба с помощью крестного знамения обратил в бегство некого “водяного монстра”. После чего пикты, конечно же, поспешили принять христианство. Дело происходило на берегу вытекающей из озера Лох-Несс реки Несс.

НА САМОМ ДЕЛЕ По мнению шведского ученого Бенгта Сьоргена, “водяной монстр” попал в мифы о св. Колумбе из кельтских мифов о келпи — водяном духе, являющемся людям в образе лошади. В средневековых манускриптах вообще хватает всевозможных чудищ (в том числе и водных), которых побеждают святые, — так новая хри-

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

стианская мифология адаптировала старую языческую. Но значит ли это, что мы должны верить: в лесах под Муромом до сих пор можно встретить Змея Горыныча?

МИФ №2

Полно людей, которые видели чудище своими глазами

22 июля 1933 года некий Джордж Спайсер во время прогулки вокруг Лох-Несса наблюдал "существо, внешность которого более всего подходила под описание дракона или доисторического животного". После публикации в местном издании статьи об этом окрестных жителей словно прорвало: в редакции британских газет начали пачками поступать письма, рассказывающие о встрече с лох-несским монстром. Поток таких сообщений не иссякает и по сей день — за прошедшие десятилетия накопилось до 4 тысяч свидетельств прямого визуального контакта с Несси.

НА САМОМ ДЕЛЕ Существуют как минимум два веских повода сомневаться в свидетельствах очевидцев:

1. Ученый-эколог Чарльз Пэкстон из Сент-Эндрюсского университета (Шотландия) провел статистическое исследование рассказов людей, которые видели Несси. Так вот: значительная часть историй о лох-несском чудовище исходит от владельцев кафе и отелей в окрестностях Лох-Несса или их родственников. То есть людей, которым миф о монстре приносит реальную прибыль в виде доходов от туристов.

2. В психологии есть понятие "парейдолия", то есть формирование иллюзорного образа на основе реального объекта — особенно, если ты ожидаешь увидеть этот образ. Парейдолией, например, можно объяснить "лица" на Марсе и "лики" святых, которые религиозные люди регулярно обнаруживают в трещинах и пятнах причудливой формы на самых разных поверхностях. Специалисты телекомпании BBC, снимая фильм о Несси, наглядно доказали, что к таким иллюзиям склонны многие из тех, кто приезжает на озеро Лох-Несс в поисках чудовища. В озере утопили фрагмент обычного забора, а потом подняли его из воды на глазах у группы туристов. Когда "очевидцев" попросили изобразить увиденное, некоторые вместо прямоугольного предмета нарисовали нечто, напоминающее голову динозавра.

МИФ №3

Существуют фото- и видеопортреты Несси

Первая фотография лох-несского чудовища датируется 12 ноября 1933 года. В тот день местный житель Хью Грей успел щелкнуть затвором, заметив поднявшееся из воды "большое существо". На фото, по хорошему, мы видим лишь фонтан брызг. Но некоторым удается разглядеть и хвост, и голову. С тех пор фотографии, а также кино- и видеосъемки Несси регулярно становятся достоянием общественности.

НА САМОМ ДЕЛЕ До сих пор нет ни одного ясного изображения лох-несского чудовища, подлинность которого была бы доказана. Все нечеткие, случайные съемки Несси страдают тем же недостатком, что и фотография Хью Грея: даже глубокая экспертиза не смогла убедительно выявить, монстр тут изображен или какая-то коряга. А веру в более-менее различимые снимки подрывают такие истории, как случай с т.н. фотографией хирурга (именно ее ты видишь слева). Ее якобы сделал в 1934 году уважаемый лондонский врач Кеннет Уилсон. А в 1994-м один из участников этой аферы на смертном одре признался, что Несси для этой фотосессии они сделали из игрушечной подводной лодки и закрепленного на ней муляжа, имитирующего шею и голову плезиозавра.

МИФ №4

Несси — это плезиозавр

По крайней мере, большинство очевидцев приводят приметы этого ископаемого ящера, жившего на Земле миллионы лет назад. А почему нет? В конце концов, водные жите-

КТО, ЕСЛИ НЕ ДРЕВНИЙ ЯЩЕР

Наука не исключает, что в Лох-Несс все же водится некое крупное животное — по крайней мере, пока не доказано обратное. Ученые предложили несколько кандидатур на роль Несси, впрочем, тут же и забраковали их.

СОВРЕМЕННЫЙ ЯЩЕР

Гребнистый (он же морской) крокодил

ЗА: встречаются экземпляры весом больше тонны и длиной под 7 м; способен преодолевать значительные расстояния по морю

ПРОТИВ: крокодил хладнокровный, поэтому в прохладном Лох-Нессе не выжил бы

МЛЕКОПИТАЮЩЕЕ

Неизвестный науке вид семейства ластоногих

ЗА: морские котики и моржи комфортно чувствуют себя в холодной воде; Несси часто описывают как нечто среднее между плезиозавром и тюленем

ПРОТИВ: ластоногие много времени проводят на поверхности воды или на суше, их бы давно рассмотрели и запечатлели исследователи

РЫБА

Атлантический осетр

ЗА: это очень крупная рыба длиной до 6 м и весом до 400 кг; предпочитает держаться у дна водоема, но иногда поднимается на поверхность; водится в Северном море

ПРОТИВ: крупные экземпляры, которые подходят под описание Несси, встречаются крайне редко; подолгу в пресноводных водоемах осетр обычно не живет

МЕЗОЗОЙ НА ДАЧЕ

Какие живые ископаемые есть в России

Хвощ
Возраст: 350 млн лет

Щитень (рачок)
Возраст: 230 млн лет

Осетр
Возраст: 150 млн лет

Пеликан
Возраст: 30 млн лет

Выхухоль
Возраст: 20 млн лет

С GORE-TEX® PRODUCTS ВНУТРИ

Ленгрис, Бавария, температура воды 10 °C. Впереди — огромный ветреный простор, позади — километры пересеченной местности, а под ногами — холодная вода. Пора глубоко вздохнуть и расслабиться. Так, как это делают Ваши ноги. Ботинки, изготовленные с применением технологии GORE-TEX®, объединяют в себе воздухопроницаемость и уютный микроклимат с длительной водостойкостью, что так важно на открытом воздухе — куда бы Вы ни шли. Посетите веб-сайт **www.gore-tex.com** и узнайте больше.

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS

© 2013 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates

...в озере Лох-Несс водится плезиозавр

ли мечехвосты, появившиеся 450 млн лет назад, до сих пор успешно бороздят моря Юго-Восточной Азии. А как не вспомнить кистеперую рыбу целаканта, якобы вымершую еще 7 млн лет назад? В 1938 году ее выловили живой и здоровой у южного побережья Африки.

НА САМОМ ДЕЛЕ Держи два аргумента, которые хоронят шотландских плезиозавров:

1. Как вообще ископаемый ящер попал в это горное озеро? Еще 11,5 тысяч лет назад, в последний ледниковый период, знаменитый водоем представлял собой глыбу льда и, следовательно, не мог служить убежищем для плезиозавров. Сразу после того, как ледник растаял, Лох-Несс было холодным и безжизненным. Древний ящер быстро сдох бы в таком водоеме от бескормицы. А потом все Северное Шотландское нагорье, освободившись от ледникового щита, поднялось, и вход для крупных животных в озеро закрылся — сейчас с внешними водоемами Лох-Несс соединяет только река Несс, на которой есть пороги и даже водопады.

2. Науке неизвестно точно, сколько лет мог прожить средний плезиозавр, но вряд ли больше 50–100 лет. Следовательно, если нечто из Лох-Несс радует нас своими редкими появлениями аж с 6 века, в озере должно обитать не одно существо, а целая колония — успешно воспроизводящаяся поколение за поколением. Между тем у биологов есть “правило 50”: как только численность отдельной группы позвоночных снижается до 50 особей, спасти ее от вымирания может только чудо или пополнение извне. Смотрим на наш случай: расчеты Бедфордского океанографического института (Канада) показали, что в современном Лох-Нессе может прокормиться в лучшем случае не больше 10 животных весом около 1,5 тонн (столько весил 8-метровый плезиозавр, как раз такой попадался на глаза большинству “очевидцев”). ■

ГДЕ ЕЩЕ НА ЗЕМЛЕ ВИДЕЛИ ПЛЕЗИОЗАВРОВ

Держи наш хит-парад из трех государств с самыми интересными озерными монстрами, похожими на Несси.

РОССИЯ

В нашей стране числится сразу три плезиозавра. Один якобы живет в Тверской области на дне озера Бросно, и еще два — в Якутии: в озерах Хайыр и Лыбынкыр. Бросненский монстр знаменит тем, что, по легенде, испугал хана Батыя.

РЕСПУБЛИКА КОНГО

Если верить сообщениям африканских СМИ, плезиозавры живут на континенте во всех мало-мальски крупных водоемах. Самый известный среди них — монстр Мокеле-мбемле, обитающий в бассейне реки Конго.

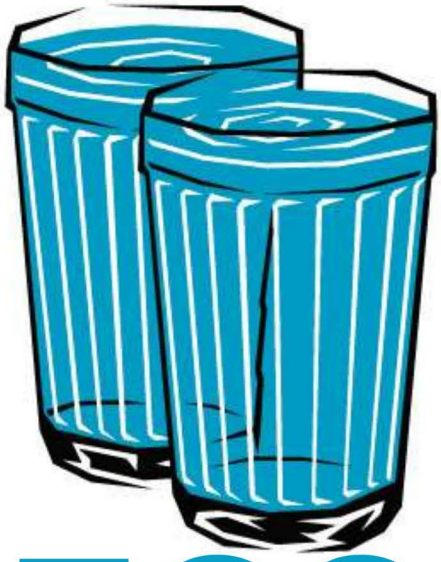
НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

В 1977 году японский траулер выловил у берегов Новой Зеландии гниющую тушу животного, похожего на плезиозавра, весом около 1800 кг. Капитан испугался, что из-за этих останков испортится весь улов, и сразу приказал выкинуть их за борт.

Реклама

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

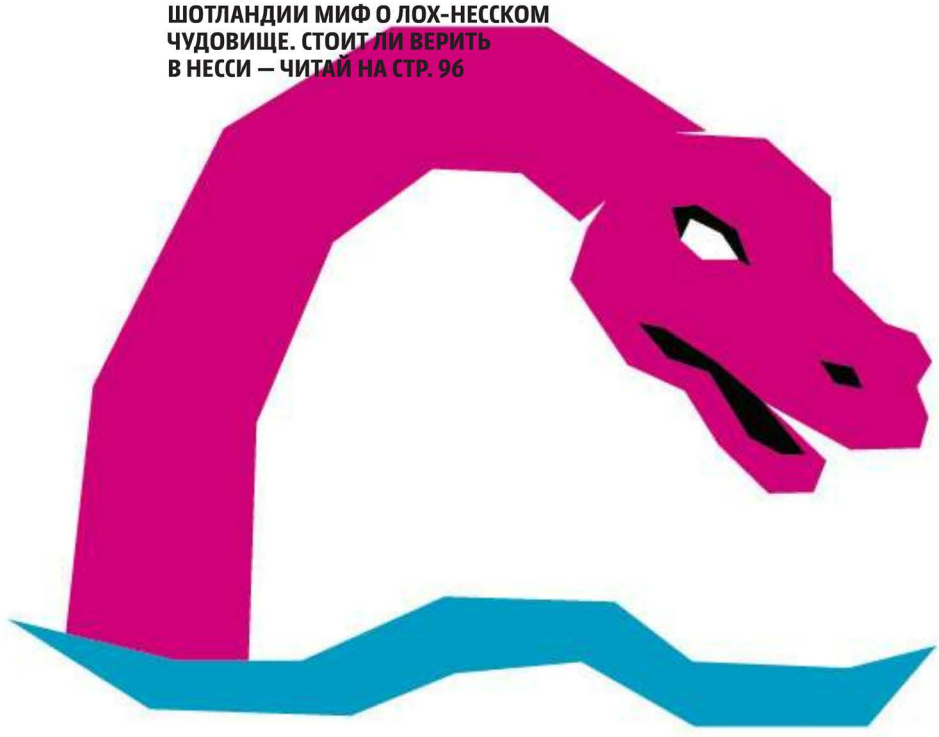


500

МЛ ВОДЫ ПЕРЕД ОБЕДОМ, И ТЫ ПОТРЕБИШЬ НА 15% МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ (ЛИШНИЕ ПРОСТО НЕ ПОМЕСТЯТСЯ). ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ — НА СТР. 88

£1 000 000

ЕЖЕГОДНО ПРИНОСИТ В КАЗНУ ШОТЛАНДИИ МИФ О ЛОХ-НЕССКОМ ЧУДОВИЩЕ. СТОИТ ЛИ ВЕРИТЬ В НЕССИ — ЧИТАЙ НА СТР. 96



ДВОЙНОЙ ШТОПОР

ТАК ПО-РУССКИ НАЗЫВАЕТСЯ КОРОННЫЙ ПРЫЖОК ЧЕМПИОНА ПО СЛОУПСТАЙЛУ АЛЕКСЕЯ СОБОЛЕВА. КАК ЕГО НАЗВАНИЕ ЗВУЧИТ В ОРИГИНАЛЕ — СМ. СТР. 78

16

СЕКС-ПОЗИЦИЙ БЫЛИ ОПИСАНЫ В ТРАКТАТЕ “ПОЗЫ АРЕТИНО” — ПЕРВОМ ИЗВЕСТНОМ НАМ ЭРОТИЧЕСКОМ ПОСОБИИ, ВЫШЕДШЕМ В ЕВРОПЕ (1527 ГОД, ИТАЛИЯ). 16 СОВЕТОВ, КАК УЛУЧШИТЬ ТВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ, НАЙДЕШЬ НА СТР. 84

66%

РОССИЯН СЧИТАЮТ СЕБЯ ТРУДОГОЛИКАМИ, СОГЛАСНО ОПРОСУ SUPERJOB.RU. ЧЕМ ПЛОХА ОДЕРЖИМОСТЬ РАБОТОЙ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ — ПИШЕМ НА СТР. 92

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

Panasonic
15 дней регаты по Средиземному морю
Неделя командировки в Норильск
Легкая небрежность накануне светского раута
Побрился новой бритвой 5 сеток с сенсором плотности щетины
Panasonic

Первая смарт-электробритва с сенсором плотности щетины

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К БРИТЬЮ

Panasonic задает новые стандарты профессионального бритья и выводит на рынок электробритву нового поколения – ES-LV95. Заточка лезвий под углом 30 градусов, компактная и экологичная система самоочистки и настоящая сенсация – сенсор бритья, самостоятельно определяющий плотность щетины и автоматически выставляющий необходимый режим работы двигателя. Испытайте совершенно новое бритье!

НОВИНКА!
УНИКАЛЬНЫЙ СЕНСОР ПЛОТНОСТИ ЩЕТИНЫ

МУЛЬТИПОДВИЖНАЯ БРЕЮЩАЯ ГОЛОВКА

Японские технологии

СВЕРХОСТРЫЕ ЛЕЗВИЯ С УГЛОМ ЗАТОЧКИ 30°

МОЩНЫЙ ЛИНЕЙНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ

5blades.panasonic.ru

Информационный Центр Panasonic:
для Москвы (495) 725-05-65, для регионов РФ 8-800-200-21-00 (звонок бесплатный)
На правах рекламы ООО «Панасоник Рус» – уполномоченного представителя компании Panasonic Corporation Ltd. на территории России

5 сеток

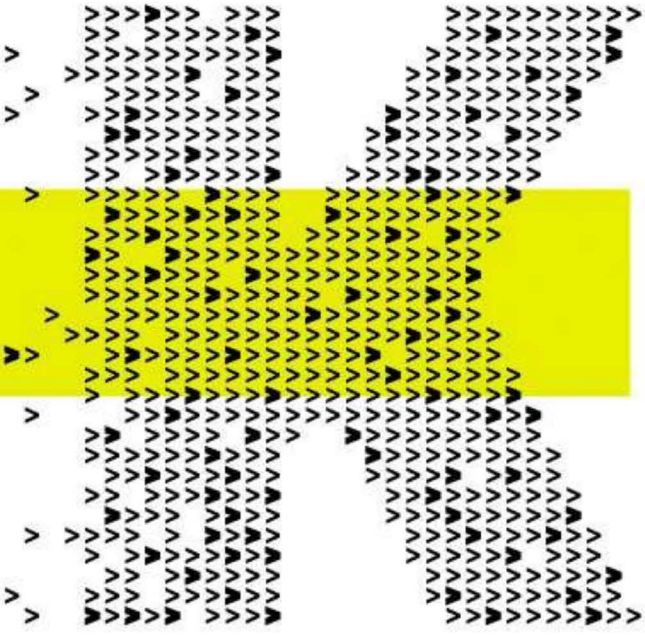
Электробритва
Panasonic ES-LV95

СПАСИБО, КЭП!

Каждый из нас был на месте **Криса Пайна** и не раз. Мы не о месте капитана звездолета “Энтерпрайз”, а о том, что предшествовало прославившей его роли в “Звездном пути”, — ситуации выбора. Однажды Крису пришлось решать: мечта или деньги; самоуважение или известность; ломиться в закрытую дверь или принять неожиданное предложение. А как поступил бы ты?

ТЕКСТ: ДЖЕЙСОН ФЕЙФЕР

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN, LEGION-MEDIA



Каждый человек, взрослея, переживает прощание с иллюзиями: папа не самый сильный, “Спартак” — не всегда чемпион... Но в какой момент следует проститься с главной из своих иллюзий? С той, что ты вовсе не самый-самый (что бы там ни говорили родители) — по крайней мере, в той сфере деятельности, которую ты себе выбрал.

Крису Пайну его бабушка — звезда Голливуда 40-х — долго внушала, что он просто создан для кино. И парень в итоге поверил: вместо того чтобы после университета пойти работать по специальности (учителем английского), стал бегать по пробам и просиживать штаны в очередях на прослушивания.

Иногда удача ускользала буквально из-под носа — он пробился на кастинг на главную роль в “Аватаре” к самому Кэмерону, но в самый ответственный момент занервничал и с треском провалился.

И это был далеко не единственный отказ. На самом деле отказов было так много, что Крис даже заучил цитату из Теодора Рузвельта — своеобразный мотиватор: “Уважение вызывает человек, выходящий на арену: его лицо испачкано пылью, потом и кровью, он храбро борется, искренне заблуждается, совершает промахи и ошибки, потому что без них не совершить ни одного достойного поступка. И даже если такого человека постигает неудача, он твердо знает, что его место не рядом с теми робкими и вялыми душами, которые никогда не познали ни сладости побед, ни горечи поражений”.

Главной “победой” Криса на тот момент был фильм “Дневники принцессы – 2”, в котором смазливому парню доверили роль принца. “Когда я получил гонорар, мне казалось, что я за всю свою жизнь не видел столько денег!” — вспоминает Пайн.

Впрочем, шелест купюр не мог заглушить голоса критиков. В рецензии на “Дневники” о Пайне писали: “с таким же успехом на эту роль можно было пригласить куклу, из головы которой растет трава”. О его работе в “Поцелуе на удачу”, где Крис стал партнером Линдсей Лохан: “У актера настолько отсутствует харизма, что любовные сцены тут остывают еще до того, как успевают начаться”. О “Козырных тузах”: “Этот фильм как ректальная виагра для фетишистов, помешанных на боевиках” (да, мы сами не поняли, что имел в виду журналист New York Times, но звучит обидно).

ПЯТЬ ПРАВИЛ ПАЙНА

1

НЕ КОПИРУЙ

Готовясь к “Звездному пути”, Пайн много часов смотрел фильмы и сериалы с Уильямом Шатнером. В какой-то момент он понял, что изучение манеры Шатнера играть капитана Кирка мешает ему привнести в роль что-то новое и выкинул старые пленки. Не важно, в чем состоит твоя работа, ты всегда можешь сделать что-то лучше своего предшественника. Тебя же именно поэтому наняли.

2

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙСЯ

Пайн — перфекционист, но научился не доводить это свое свойство до абсурда. “Твои неудачи, возможно, кажутся таковыми только тебе самому, потому что ты слишком завышаешь требования. Не стоит превращаться в своего самого строгого цензора. Спроси у других — возможно, они даже не заметили твоего “провала”.

“Когда тебя критикуют, есть два варианта: поверить в то, что говорят, и начать ненавидеть себя или продолжить идти своим путем”, — морщится Пайн.

Звучит просто. Осталось только понять, какой он, этот “твой путь”.

ДВЕ СУДЬБЫ

В 2008 году на пути Пайна наметилась развилка — на ней-то 28-летний актер и застрял. Ему вдруг сделали сразу два хороших, нет, прекрасных предложения. Ложкой дегтя в бочке меда стало то, что съемки фильмов были запланированы на одно и то же время, а значит, от чего-то придется отказываться.

Итак, на одной чаше весов была роль-мечта. Сценарий по книге Джеймса Эллроя “Белый джаз” производил однозначное впечатление: фильм потянет на “Оскар”. Крису предлагали сыграть детектива-психопата, главного героя фильма! Именно ради такой работы — серьезных ролей, требующих большого драматического таланта, — Пайн и подался в актеры. Лучшего способа доказать, что “Дневники принцессы – 2” не предел его возможностей, и придумать нельзя было.

На другой чаше — роль Джеймса Тиберия Кирка в приквеле к “Звездному пути”, где его героя на полном серьезе ждала постельная сцена с зеленым человечком, облегающий костюм из спандекса и реплики вроде “фотонные торпеды, цель — боевые птицы!”. Короче, не “Гамлет”. Зато бюджет проекта — $140 000 000. Тебе гарантирована массовая известность (в частности, беззаветная любовь девочек-подростков). Ну и гонорар Пайну, надо полагать, в “Стартреке” предлагали в разы выше, чем в “Джазе”.

COLIN'S
куртка
3.490 ₽
рубашка
1.490 ₽
джинсы
2.690 ₽
vk.com/colins_russia
facebook.com/Colins.Russia

реклама

ЧТО ВЫБРАТЬ?

Возможно, ты пришел в недоумение: а в чем вопрос-то? На одной чаше — какое-то фестивальное занудство, которое сделает тебя кумиром пары забубенных критиков. На другой — слава и деньги. Зачем сомневаться?

Ну, во-первых, Крис от природы — перфекционист, циник и ворчун. И, несмотря на внешность плейбоя, не очень-то уверен в себе и своих решениях. Возможно, виной тому колледж и угри, которые стали главной проблемой парня во время учебы, заставив его проводить время в кровати не с длинноногими однокурсницами, а с книгами: "Я тратил кучу времени, просто-таки зацикливаясь на занятиях, я был запрограммирован на это", — говорит он. Времена изменились, но сумрачный характер и склонность к рефлексии у него остались. Настолько, что Пайн может завидовать даже своей девушке: "Она начинает улыбаться и радоваться новому дню еще до того, как просыпается. Мне кажется, это талант, который ты получаешь от своих предков. К сожалению, мои гены заставляют меня хмурить брови чаще, чем расплываться в улыбке".

Пайну на пробуждение нужно два с половиной часа и крепкий кофе. Но и это не гарантирует ему хорошего настроения. Крис начинает себя накручивать, едва открыв глаза. Он переживает из-за ошибок прошлого — и, следовательно, боится ошибиться вновь.

Вторая причина сомнений — мы живем в мире штампов: серьезное искусство — хорошо, попса — плохо; умение гнуть свое — круто, способность приспосабливаться — фу. Пайн чувствовал, что как настоящий актер должен предпочесть "умный" фильм космической стрелялке. Чувствовал, но решиться не мог: "По-моему, это вот "должен" — самое опасное слово на свете. В этом слове есть требование и ответственность. Но в нем нет ответа на вопрос "кому я должен и почему?". Тут в Пайне явно говорит сын психотерапевта (его мать открыла практику после того, как ее собственная актерская карьера зашла в глубокий тупик).

К тому же кто гарантировал, что ему и в самом деле по плечу столь сложная роль? Или что эту роль заметит требовательная публика? Что режиссер не слажает, прокат пройдет успешно? У Криса перед глазами были не только отзывы критиков о его собственном таланте, но и разочаровывающие примеры голливудских карьер. Его отец снялся более чем в двухстах фильмах и сериалах, включая "Доктор Хаус" и "Джобс. Империя соблазна". Вот только у сыгранных Робером Пайном персонажей даже имена были не всегда — "моряк",

3

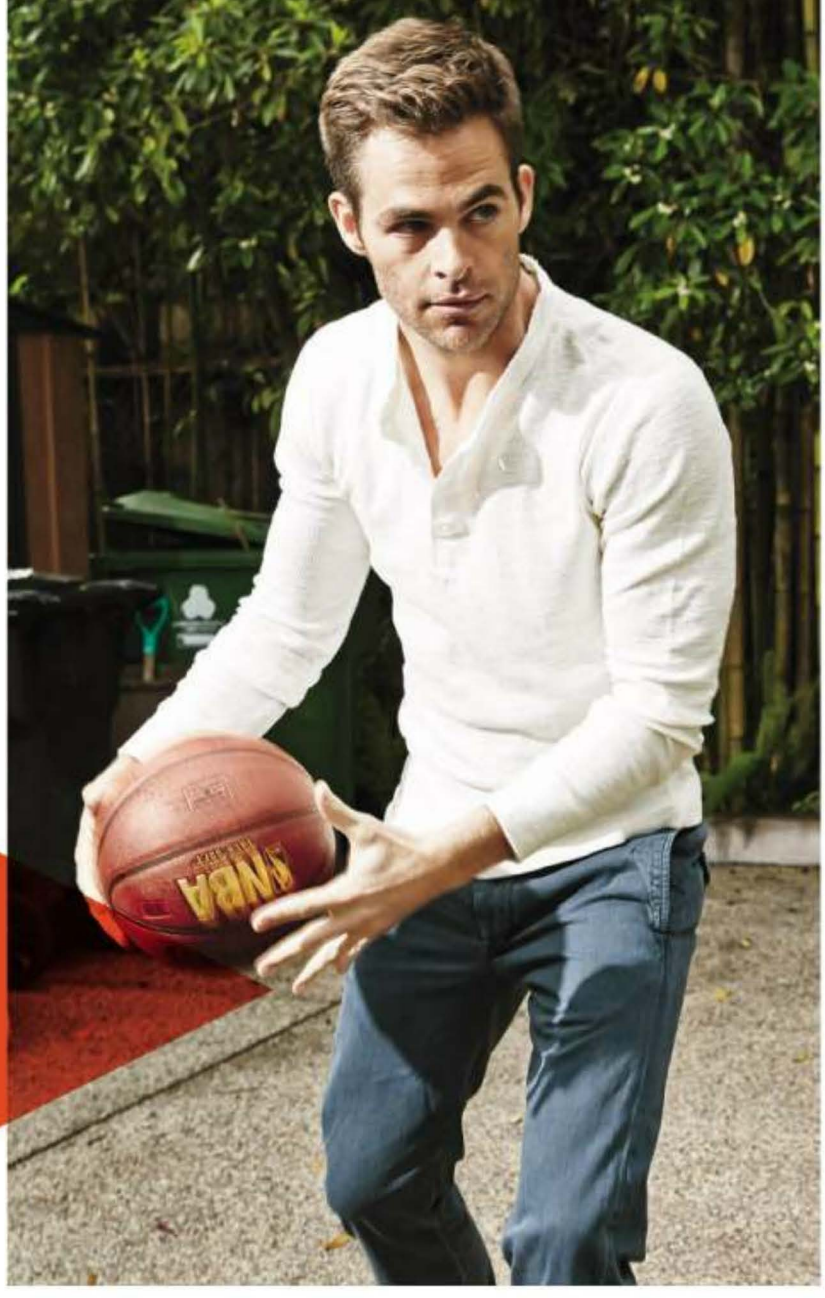
ВЫКЛЮЧАЙ ГОЛОВУ

"Тренировки — часть моей работы, и мне лично в зале помогает умение перейти в состояние дзена. Я научился ни о чем не думать, и, должен сказать, в этом режиме пахать получается гораздо эффективнее".

4

НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАЙ

"Я играю выдуманного капитана выдуманного космического корабля, и это не то, о чем я мечтал". Конечно, ты можешь переживать из-за работы, но помни, что это лишь часть твоей жизни, а не вся твоя жизнь.



“рыбак”, “конгрессмен”, “ВИП №3”... А “Стартрек” — это практически гарантированный билет в бизнес-класс.

День за днем Пайн-младший прокручивал в голове варианты, но так и не мог определиться. Боялся выбора. Да все мы боимся в подобных ситуациях.

ВЫШЕЛ ИЗ ПОПА

К счастью, в семье Криса количество страдающих от мыслей о своей гениальности актеров уравновешено таким же числом психотерапевтов: кроме мамы, эту профессию выбрала и сестра Пайна Кейтлин. В данном случае именно ее слова и помогли парню: “Ты уверен, что, соглашаясь на “Звездный путь”, ты жертвуешь своим талантом и принципами? — спросила она у брата. — Может, ты сумеешь посмотреть на эту роль как на более сложную задачу?”

5

ДЕЙСТВУЙ

“Мы слишком много паримся из-за всякой ерунды. В подростковом возрасте ты только и думаешь о том, как вписаться в компанию. В 20 лет — о том, чем ты хочешь заниматься в жизни. В 30 — тем ли ты в итоге занялся. Но пока ты думаешь, жизнь проносится мимо”.

Пайн задумался. Роль психованного детектива нравилась ему еще и тем, что он хорошо представлял себе, как ее сыграть, — всех начинающих актеров учат на Чехове и Станиславском. А вот “Звездный путь” был настоящим вызовом. До Криса Джеймса Тиберия Кирка почти 30 лет олицетворял другой актер, Уильям Шатнер, — он играл звездного командира в фильмах, сериалах и даже видеоиграх. А значит, фанаты фанастической саги встретят новичка с неизбежной критичностью. Чем это не проверка для настоящего актера?

“Иногда ты слишком зацикливаешься на своем угле зрения и не видишь ситуацию полностью, — говорит Крис, — при этом именно от тебя зависит, какой ты будешь ее видеть. В такой момент совет близкого — лучшее лекарство”.

Свежий взгляд на проблему не только примирил Криса с собой, но и заставил его как одержимого кинуться в работу. “Крис всегда работает с огромным энтузиазмом, — отзывается о Пайне режиссер “Звездного пути” Джей Джей Абрамс, — все время пытается придумать что-то, чтобы сделать фильм еще лучше”.

С того момента прошло уже пять лет, и мы можем оценить, правильное ли решение принял Крис. Итак: “Звездный путь” собрал в прокате почти $258 000 000. Пайн доказал свою способность быть новым капитаном Кирком — он уже снялся в продолжении фильма (прошедшей в этом году по экранам ленте “Стартрек. Возмездие”) и, судя по всему, еще немало заработает на этой франшизе. Голливуд, наконец, заметил красавчика. В конце декабря 2013 года выходит очередная экранизация одного из романов Тома Клэнси об аналитике ЦРУ Джеке Райане (“Джек Райан: Теория хаоса”). В прошлых фильмах этого персонажа играли Алек Болдуин, Харрисон Форд и Бен Аффлек, теперь имя Пайна в одном ряду с ними.

А экранизацию “Белого джаза” так и не сняли. Что-то там пошло не так, и уже в 2009-м автор книги Элрой заявил: “Постановка мертва”.

Итак, все хорошо, но Крис продался и навсегда изменил своей мечте о большом искусстве? Это не так. Стоило Пайну выйти из тупика, в который он загнал себя муками выбора, как оказалось, что у него по-прежнему масса возможностей для самовыражения — например тот же театр. В перерывах между съемками Крис сыграл главную роль в постановке пьесы “Лейтенант с острова Инишмор”, за каковую и получил премию LA Drama Critics Circle Award. “Театр делает тебя скромнее, — комментирует Крис. — Он спускает тебя с голливудских небес на конкретную небольшую сцену, где ты не красуешься, а вживую работаешь для зрителей”. Похоже, слава славой, а Пайн так и остался занудой и перфекционистом. ■

ЗНАКОМСТВО ВСЛЕПУЮ НЕ ДЛЯ ТЕБЯ?

ПОПРОБУЙ ПОДПИСКУ НА iPad-ВЕРСИЮ Men's Health*

ТОЛЬКО В iPAD-ВЕРСИИ (В ДОПОЛНЕНИЕ КО ВСЕМ МАТЕРИАЛАМ НОМЕРА):

- Бэкстейдж-съемки и мастер-классы на видео
- 3D-модели, которые можно изучить со всех сторон
- Озвученные материалы и музыка
- Интерактивные тесты
- Удобная навигация
- Возможность в деталях рассмотреть вещи из рубрики Guide to Style

NEW

ТЕПЕРЬ MEN'S HEALTH RUSSIA И В ТВОЕМ iPhone!

Men's Health

Доступно в App Store

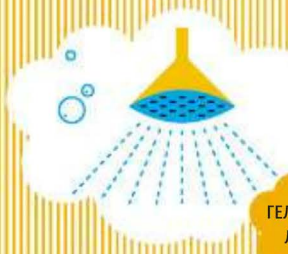
***У ТЕБЯ ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ НА РАЗДУМЬЯ. ПРОБНАЯ ПОДПИСКА НАЧИНАЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ С МОМЕНТА ЕЕ ОФОРМЛЕНИЯ, А ДЕНЬГИ СПИШУТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ.**

Подробную информацию ты найдешь на сайте http://ipad.mhealth.ru

ФОТО: GETTYIMAGES/FOTOBANK

СТРЕСС

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?



ГЕЛЬ ИЛИ МЫЛО? ЛИМОН ИЛИ РОЗЫ?

БОГ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ?

ПОГЛАДИТЬ ПСА ИЛИ ВЫПИТЬ ЧАЮ?

СЧАСТЬЕ НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ? ТОЧНО?

МЫТЬСЯ ЛИ ПОСЛЕ ЗАЛА?

ХОРОШИ ЛИ ЖЕНЫ ИЗ ИНТЕРНЕТА?

Нет? Почему? Пройди наш тест, чтобы понять, как ты можешь манипулировать факторами, которые влияют на твое ощущение счастья в жизни. И научи свой мозг вырабатывать больше гормонов удовольствия. Перед тобой 23 вопроса — и 23 ответа, которые научат тебя улыбаться.

ТЕКСТ: НИКИ ВИЛЬЯМС

01 |

Укажи два занятия, которые больше других влияют на субъективное ощущение счастья, испытываемое мужчиной.

○ А Секс ○ Б Поиски бога ○ В Игра с детьми ○ Г Выпивка

02 |

Куда пойти в пятницу вечером, чтобы в субботу проснуться на 67% более счастливым?

○ А В ночной клуб

○ Б В пивнушку

○ В В кино

03 |

На сколько массаж улучшит тебе настроение?

● А 5%

● Б 10%

● В 25%

● Г 50%

04 |

Твоя очередь заказывать: от какого из этих напитков тебе будет веселее всего?

○ А Вино

○ Б Сидр

○ В Светлое пиво

05 |

Что нужно делать каждый день, если почувствовал приближение старческого слабоумия?

○ А Подтягиваться и отжиматься

○ Б Ходить на митинг КПРФ

○ В Собирать пазлы

06 |

“Счастье не в деньгах”. Это правда или ложь?

○ А Правда ○ Б Ложь

07 |

Что можно сделать за 20 минут, чтобы потом чувствовать себя более счастливым 12 часов?

○ А Поспать

○ Б Помастурбировать

○ В Комплекс упражнений

08 |

Что надо делать каждый день в течение месяца, чтобы настроить себя на более позитивный лад?

● А	● Б	● В	● Г
Скачивать новую музыку	Есть натуральный йогурт	Пить сырые яйца	Читать свежую газетку

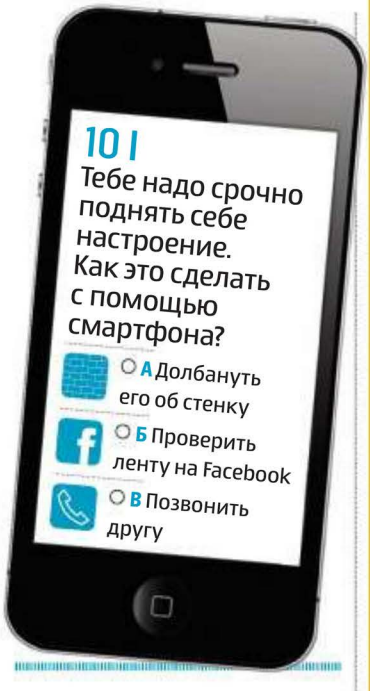
09 |

Просматривая старые фотографии, ты...

● А Станешь счастливее на 11%

● Б Погрустнеешь на 15%

● В Почувствуешь скуку



10 |
Тебе надо срочно поднять себе настроение. Как это сделать с помощью смартфона?

- А Долбануть его об стенку
- Б Проверить ленту на Facebook
- В Позвонить другу

11 |
Стресс от того, что тебе лень тягать тяжести, перечеркивает все выгоды от тренировки. Это правда или ложь?

А Правда Б Ложь

12 |
Что сделает тебя более счастливым...

- А Я построю больницу и назову своим именем
- Б Я сделаю анонимный благотворительный взнос

13 |
Где нужно встретить будущую супругу, чтобы семейная жизнь была долгой и счастливой?

- А На работе
- Б В интернете
- В В клубе
- Г В парке

14 |
Твоя подруга в плохом настроении. Как ее приободрить?

- А Купить букет цветов
- Б Рассказать свою лучшую шутку. В четвертый раз
- В Заключить ее в потные объятия после тренировки

15 |
Ты сорвал джекпот! Искупавшись в деньгах по примеру Скруджа МакДака, что ты сделаешь дальше?

А Куплю авто своей мечты

Б Куплю дом своей мечты

В Отправлюсь в путешествие своей мечты...

16 |
...и подруге/другу купишь билет?

- А Это мои деньги, и я потрачу их только на себя
- Б С удовольствием куплю

17 |

Работникам, испытывавшим нервные перегрузки, начали выдавать рыбий жир. На сколько улучшилось их состояние, по их словам?

- А 5%
- Б 10%
- В 20%
- Г 45%

18 | Ежедневный секс делает тебя счастливее?

● А ДА ● Б НЕТ

19 |

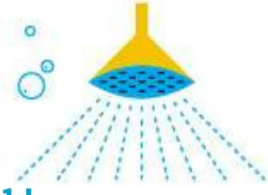
Рабочий день, время перекусить. Где съесть свой сэндвич?

- А Прямо на рабочем месте, чтобы не терять время
- Б В подсобке, где никто тебя не видит
- В В парке

20 |

Счастливые люди, скорее, будут...

- А Смотреть ТВ
- Б Читать книги



21 |

Если ты хочешь начать свой выходной правильно, какой гель для душа тебе следует использовать?

- А Твоей подруги, тот, что пахнет розами и лавандой
- Б Гель-крем с ароматом манго
- В Освежающую смесь мяты и лимона

22 |

Быстрый способ улучшить настроение — это...

○ Б Погладить собаку

VS

○ А Выпить чашку чая

23 |

Чтобы каждое утро просыпаться в хорошем настроении, нужно...

Oral-B®

ПЕРЕЙДИ НА **НОВЫЙ** **УРОВЕНЬ** ЧИСТКИ

1 ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА

ДИСПЛЕЙ **SMARTGUIDE***

7 РЕЖИМОВ

УДАЛЯЕТ НА **100%** БОЛЬШЕ НАЛЕТА**

Реклама

СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ

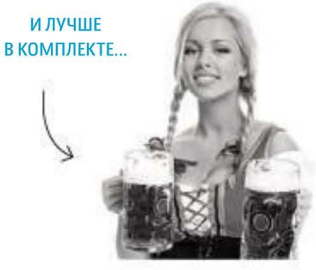
* СМАРТГАЙД
** ПО СРАВНЕНИЮ С ОБЫЧНОЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ

ПРОВЕРЕНО НАУКОЙ

Подсчитаем результаты — за каждый правильный ответ плюсуй себе один балл.

01 | КАКИЕ ДВА ЗАНЯТИЯ ДЕЛАЮТ МУЖЧИНУ СЧАСТЛИВЕЕ ВСЕГО?

ОТВЕТЫ: А, Г Никто не удивлен: чистая победа достается девушкам и выпивке (для зануд добавим: это подтверждают исследования Кентерберийского университета в Новой Зеландии). Дети и бог котируются ниже.



02 | КАК МНЕ ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР ПЯТНИЦЫ?

А Как обнаружили ученые из Стокгольмского университета, танцы под музыку с быстрым темпом повышают твое настроение на 67%.

03 | НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗЕН МАССАЖ?

В Он снижает уровень гормона стресса кортизола в твоей крови на четверть. Если ты, конечно, не боишься щекотки.

04 | КАКОЙ НАПИТОК ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ?

Б Понюхай сидр, перед тем как выпить. Запах яблок стимулирует участки мозга, снимающие тревогу, говорит американский невролог Алан Хирш.

05 | ЧТО СДЕЛАЕТ МОЕ БУДУЩЕЕ СЧАСТЛИВЕЕ?

В Пазлы и другие головоломки. Умственные упражнения не только замедляют старение мозга (это в перспективе), но и повышают уровень твоей энергии и настроение прямо сейчас.

06 | СЧАСТЬЕ НЕ КУПИШЬ?

ЛОЖЬ Счастье — в деньгах, и чем их больше, тем более ты доволен жизнью. Правда, эта зависимость сохраняется до определенного уровня: когда твой ежемесячный доход переваливает за $78 500, любая новая прибавка не делает тебя счастливее ни на йоту. Но нам с тобой ведь есть еще куда расти?

07 | ЧТО УЛУЧШИТ МОЕ НАСТРОЕНИЕ ЗА 20 МИНУТ?

В Даже такая короткая тренировка приводит к выработке достаточного количества гормонов счастья, чтобы их хватило на весь день, обнаружили ученые из Университета штата Вермонт. А от варианта "Б" у тебя заболит запястье.

08 | КАК МНЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРУСТИ ЗА МЕСЯЦ?

Б Месячный курс пробиотиков — полезных для желудка микроорганизмов, которые содержатся, например, в йогурте, — существенно улучшает настроение. Это не мы так сказали, а сам British Journal of Nutrition!

09 | ЗАСТАВЯТ ЛИ МЕНЯ УЛЫБНУТЬСЯ СТАРЫЕ ФОТОГРАФИИ?

А Просмотр старых фотографий улучшает настроение на 11% (данные Открытого университета, Великобритания). Сразу видно: уж я пожил так пожил!

10 | КАК ТЕЛЕФОН МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ?

Б Просмотр ленты друзей на Facebook, комментирование и получение лайков положительно влияют на твою самооценку, говорят ученые из Университета Портсмута.

11 | МОЕ НАСТРОЕНИЕ УЛУЧШИТСЯ, ЕСЛИ Я ПРОПУЩУ ПРОБЕЖКУ В 7 УТРА?

ЛОЖЬ Даже тренировки, на которые ты заставляешь себя пойти через силу, положительно воздействуют на центр удовольствия твоего мозга.

12 | ОТДАТЬ ТАЙКОМ ИЛИ ИСКАТЬ СЛАВЫ?

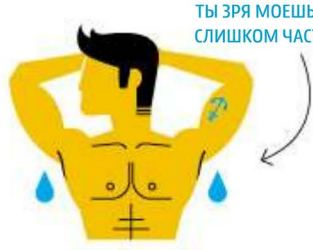
Б Исследование, проведенное специалистами Национального института здравоохранения США, показало: именно те хорошие поступки, за которые ты не ждешь благодарности, повышают уровень гормона удовольствия дофамина в твоих венах.

13 | ЧТО ПОВЫСИТ МОИ ШАНСЫ НА СЧАСТЛИВЫЙ БРАК?

Б Изо всех приведенных вариантов самые крепкие браки получаются у тех, кто познакомился в интернете. По крайней мере, так говорится в исследовании, проведенном Чикагским университетом.

14 | ПОДРУГА БРЮЗЖИТ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

В Журнал Biology of Reproduction ("Биология размножения", кто не понял) твердо установил: женщины чувствуют счастье, когда вдыхают запах пота мужчины, который им нравится и близок. Ты попробовал, но этот способ не сработал? А все ли у вас в порядке в отношениях?



15 | ПОЕХАТЬ ЛИ МНЕ В ПУТЕШЕСТВИЕ МОЕЙ МЕЧТЫ?

В Анализ сообщений в "Твиттере", проведенный учеными Университета штата Вермонт, показал: чем дальше ты от дома, тем позитивнее твои высказывания.

16 | ПОДЕЛИТЬСЯ ВЫИГРЫШЕМ ИЛИ ОСТАВИТЬ ВСЕ СЕБЕ?

ПОДЕЛИТЬСЯ Это даже не вопрос. Все знают: тот, кто делает подарки, чаще счастливее самого одариваемого. Впрочем, исследование Университета Британской Колумбии подтверждает это научно.

17 | РЫБИЙ ЖИР — ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ДАЛЬШЕ ОТ СЧАСТЬЯ?

В Никогда не видел грустного моржа? И не увидишь, ведь он правильно питается — рыбой. Рыбий жир сокращает общий уровень тревожности и нервозности на 20%, сообщает журнал Brain, Behavior and Immunity. Ну а низкий уровень омега-3-полиненасыщенных жирных кислот (сколько можно повторять!) приводит к хмурому настроению и невозможности сосредоточиться.

18 | ЧЕМ БОЛЬШЕ СЕКСА, ТЕМ БОЛЬШЕ СЧАСТЬЯ?

А Секс — мощная штука, это понятно. Но статистика еще мощнее. Исследователи из Университета штата Колорадо зачем-то установили, что на уровень счастья в крови влияет не столько само количество секса, сколько уверенность, что ты им занимаешься чаще других. Для справки: согласно исследованию Men's Health, средний российский мужчина "делает это" 2,3 раза в неделю.

ФОТО: TASS-PHOTO, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

19 | ГДЕ МНЕ СЪЕСТЬ СВОЙ БУТЕРБРОД?

В ПАРКЕ Если, конечно, на улице стоит хорошая погода. Если нет, в любом случае обедай не на рабочем месте, а лучше и вообще — за пределами офиса (цеха, автомойки или куда еще там тебя занесла жизнь).

20 | КАК ЛУЧШЕ ОТДЫХАТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ?

Б Социологи Университета штата Мэриленд обнаружили: счастливые мужчины называют чтение в числе своих главных хобби, тогда как зануды и параноики первым делом включают телик.

21 | СМЫВАЮТ ЛИ СТРЕСС ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЗАПАХИ?

Все варианты — да. Все перечисленные запахи снижают уровень гормонов стресса в твоем организме.

НЮХАЙ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЧАСТЬЕ

22 | КАК МГНОВЕННО ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ?

Б И горячие напитки, и тетешканье домашнего питомца мгновенно повышают настроение, говорят исследователи из Йельского университета. Но владельцы собак все же вырываются вперед: пес может радостно ответить на твое прикосновение, а чай — вряд ли.

УМЕЕТ ЛИ ЧАЙ УЛЫБАТЬСЯ?

23 | КАК ПРОСЫПАТЬСЯ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Б Ты можешь почувствовать себя долбанутым Хью Хефнером, но факт остается фактом: Йельский университет установил, что сон в мягких, шелковистых тканях повышает выработку в твоем организме окситоцина — гормона привязанности и покоя.■

Что в итоге?

1-8 НА ДНЕ Да, мы знаем, что счастье нельзя измерить в штуках. И невозможно испытывать его все время. Но есть научные методы, чтобы немного поправить настроение. Пользуйся нашими советами из этого текста, а еще попробуй принимать витамин D: он минимум на треть снизит твой риск однажды свалиться в депрессии.

9-16 ВСЕ НОРМАЛЬНО Ты вроде хорошо разбираешься в том, что для тебя хорошо. Но имеет смысл перепроверять приоритеты время от времени. Строишь карьеру? Исследования, проведенные по заказу правительства Британии, показали: для счастья в жизни крепкий брак в 20 раз важнее, чем высокая зарплата.

17-23 ПЕРЕБОР Ты оптимист, счастливчик, но рискуешь прослыть жизнерадостным идиотом. Идеальное соотношение позитивных и негативных высказываний, которое создаст впечатление, что ты трезвомыслящий человек, — 5:1. Запомнил? На каждые 5 воплей "Ух, какая классная идея!" — 1 критическое замечание.

Легче бросить курить, чем с раком жить

- Снижает тягу к никотину
- Успокаивает нервную систему
- Препятствует появлению лишнего веса на фоне отказа от курения
- Безопасен: не содержит никотин

materia medica

Горячая линия:
+7 (495) 681-93-00,
+7 (495) 681-09-30

www.brosay-legko.ru

ЛЕГЧЕ БРОСИТЬ, ЧЕМ КУРИТЬ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РАЦИОН

А КТО НА УЖИН?

Истина, проверенная сотней лет и миллионами заключенных браков: путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Однако и в женском пищеводе полно, скажем так, эрогенных зон. О негласных правилах романтического ужина у тебя дома расскажет Арина Винтовкина.

РЕЦЕПТЫ:

Александр Мурачев,
бренд-шеф кафе "Жан-Жак" и пабов "Джон Донн"

Тарас Кириенко,
шеф-повар бара с грилем Ragout 2.0

СОМЕЛЬЕ:

Влада Лесниченко,
управляющая сети винотек Grand Cru

НАШИ ЭКСПЕРТЫ ПОДОБРАЛИ РЕЦЕПТЫ, ПОДХОДЯЩИЕ ПОД СТРОГИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПЕРВОМУ РОМАНТИЧЕСКОМУ УЖИНУ НА ДВОИХ. →

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ: НА ЗАКУСКУ

ХРУСТЯЩИЕ ТАРТИНЫ С ОВОЩНЫМ ТАРТАРОМ

ЧТО НУЖНО:

1 французский багет
3 сладких желтых перца
3 веточки свежего тимьяна
7–10 шт. помидоров черри, разрежь на четвертинки
3-4 веточки зеленого базилика
15 шт. таджасских оливок (или просто маслин), порежь каждую на две-три части
6 шт. мини-спаржи
2 ст. л. оливкового масла
Бальзамический крем, темный (подойдет обычный из супермаркета)
Соль, перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Вырежи у перцев ножки и удали семена (не разрезая сами овощи), смажь оливковым маслом, засунь внутрь каждого веточку тимьяна и поставь в разогретую до 200 градусов духовку минут на 20, пока кожица на них не пойдет пузырями. Вынь из духовки, дай немного остыть, сними кожицу и нарежь перцы мелкими кубиками.

2. Пока перцы парятся в духовке, обжарь мини-спаржу с оливковым маслом на сильном огне 30 секунд. Отрежь верхушки, стебли нарежь кусочками, соразмерными с кубиками перца. Нарви листочки базилика, сложи по три-четыре в стопочки, сверни в подобие сигар и под небольшим углом нарежь соломкой.

3. Под тем же небольшим углом нарежь багет на тосты с палец толщиной. Сбрызни оливковым маслом и засунь в духовку на минуту при 180 градусах.

4. Смешай в миске нарезанные перец, спаржу, черри, оливки и базилик. Добавь чайную ложку масла, соль и перец по вкусу. Перемешай.

5. Выложи тосты на большое блюдо. Сверху щедро (с горкой) нагрузи измельченные овощи и укрась каждую тартинку верхушкой спаржи (Ты ведь их не выбросил?).

СЛОВО СОМЕЛЬЕ:

"Тартины с овощным тартаром отлично подойдут в качестве закуски к белому игристому вину. Выбирай итальянское просекко — не прогадаешь. Не забудь перед подачей охладить вино до 6–11 градусов".

ДЛЯ РУССКОЙ НАРОДНОЙ ТРАДИЦИИ БОЛЕЕ ПРИВЫЧНО И ПОНЯТНО, КОГДА ЖЕНЩИНА ПОЛДНЯ СКАЧЕТ У ПЛИТЫ, А ПОТОМ, ПОДПЕРЕВ ЩЕКУ, С УМИЛЕНИЕМ НАБЛЮДАЕТ ЗА ЖУЮЩИМ КАВАЛЕРОМ. ТЕМ БОЛЕЕ СВЕЖО И ИНТРИГУЮЩЕ ВЫГЛЯДИТ МУЖЧИНА, ВЫСТУПАЮЩИЙ С АНАЛОГИЧНОЙ КУЛИНАРНОЙ ИНИЦИАТИВОЙ. К ТОМУ ЖЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТУЖИНАТЬ У ТЕБЯ ДОМА ТОБОЙ ЖЕ ПРИГОТОВЛЕННЫМ УЖИНОМ, АДРЕСОВАННОЕ НОВОЙ ЗНАКОМОЙ, — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ПЕРЕВЕСТИ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ В БОЛЕЕ ВОЛНУЮЩУЮ ПЛОСКОСТЬ. Я ПОДЕЛЮСЬ СВОИМИ СООБРАЖЕНИЯМИ ОТНОСИТЕЛЬНО ТОГО, КАК ЛУЧШЕ ОБСТАВИТЬ ПРЕДСТОЯЩУЮ ТРАПЕЗУ.

Официальное приглашение

Без него никак. Так прямо (и заранее, хотя бы за день) и говори — приходи, мол, тогда-то чревоугодничать на дому. Когда ты предлагаешь девушке просто “поужинать вместе”, в 9,999 случаях из 10 она сделает вывод, что речь идет о походе в какое-нибудь заведение общепита. И наверняка не обойдется без неловкостей, если в самый последний момент выяснится, что — сюрприиииз! — никуда вы не идете, а шеф-поваром будешь ты. Так, одной моей подруге пришлось выдумывать срочное дело и сбегать от милого сердцу кавалера только потому, что она тем вечером не планировала разуваться и не освежила педикюр. К ресторану мы обычно готовимся так, чтобы конкурентоспособно выглядела верхняя часть нашего туловища (например, в декольте). А вечер дома — это что-то, в чем удобно сидеть с бокалом вина на диване, подогнув под себя ноги. Между этими двумя образами — пропасть размером в Гранд-Каньон.

Выбор блюда

Разумеется, многое зависит от бюджета, времени, фантазии, произрастания рук из нужного места и того, сколь глубоки твои познания в кулинарии. Но есть несколько важных базовых критериев, о которых нельзя не упомянуть. Итак, то, что окажется у твоей гостьи на тарелке...

...НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ ТРУДНЫМ ДЛЯ ПОЕДАНИЯ

Даже если у большинства знакомых ты записан в телефоне как “Король куриных крылышек барбекю” — это не повод угощать девушку именно крылышками. Равно как и любой другой “неаккуратной” едой. Продумывая меню, не забудь про главное правило романтического ужина: пища не должна пачкаться, застревать в зубах, ядрено пахнуть чесноком и делать человека, который ее поглощает, похожим на велоцираптора, рвущего на части косулю. Каких бы пролетарских кровей ни была девушка, она наверняка захочет выглядеть утонченно и изысканно. Что совершенно невозможно, если гостья вынуждена плотоядно хрустеть хрящиками и обсасывать косточки.

...НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ ЖИРНЫМ И ТЯЖЕЛЫМ

Чисто из вежливости девушка попробует съесть большую часть того, что ты ей предложишь. И если главным блюдом окажется какое-нибудь “мясо по-французски” под литром майонеза, остатки вечера дама будет сидеть, пытаясь втянуть живот, и сбежит при первой же возможности, пока ты не оглох от урчания в ее пищеводе. Чем тяжелее пища, тем меньше ассоциаций с романтикой и сексом. А они бы тебе очень пригодились, не так ли?

...НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ ОСТРЫМ

Ну хотя бы потому, что от острого обычно бросает в жар. А ни одной женщине не хочется обливаться потом и бессильно наблюдать, как ее макияж стекает в вырез кофточки. Исключение можно сделать только в единственном случае: если твоя новая знакомая — уроженка города-героя Паттайи и была вскормлена молоком со вкусом чили.

...НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ “ГОВОРЯЩИМ”

А именно: я бы не стала зацикливаться на продуктах-афродизиаках. Да простят меня древние ацтеки (а, по слухам, именно они и открыли миру возбуждающие блюда), но я не встречала еще ни одной женщины, которая бы, съев веточку сельдерея, дюжину устриц и пару бананов, немедленно воспылала желанием совокупиться. Не говоря уже о том, что большинство секс-продуктов не особенно хорошо рифмуется друг с дружкой в рамках одного ужина. И, кстати, не забудь ненавязчиво (и заранее) поинтересоваться у дамы, не ли у нее аллергии на те продукты, которые ты собираешься использовать в меню.

...ДОЛЖНО ИМЕТЬ “ИСТОРИЮ”

То есть внятный и правдоподобный ответ на вопрос гостьи, чем ты руководствовался при выборе блюда. Это не обязательно, но очень желательно. Хочешь, пересказывай семейную сагу про прабабушку, соблазнившую прадедушку кулебякой, приготовленной по секретной рецептуре. Хочешь, интригуй рассказами о том, как во время путешествия в Гималаи ты познакомился с шаманом племени Ади, который и научил тебя варить эту похлебку из буйволиных хвостов.

...ДОЛЖНО БЫТЬ ОПРОБОВАНО ТОБОЙ РАНЕЕ

Амбициозные кулинарные эксперименты отложи до лучших времен. Нужно что-то универсальное. Я не говорю, что это ни в коем случае не должно быть какое-нибудь сложносочиненное дефлопе. Пускай будет оно, если ты никак не можешь без выпендрежа. Главное, чтобы у тебя за плечами был реальный опыт его приготовления и выжившие свидетели твоего кулинарного триумфа.

ФОТО: БОРИС БЕНДИКОВ, ИСПОЛНЕНИЕ: КОНСТАНТИН ЖУК, МОДЕЛЬ: ВИКТОРИЯ МАКИЕНКО (A.B.A. GROUP), ЛОКЕЙШЕН: STAY HUNGRY

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ: ОСНОВНОЕ БЛЮДО

БРОККОЛИ СО СПАРЖЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ЧТО НУЖНО:

480 г брокколи
40 г свежего шпината, нарезать тонкими полосками
80 г свежего зеленого горошка в стручках, промыть (не найдешь, купи мороженый и отвари пять минут)
160 г спаржи

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

2 ч. л. соевого соуса
3 ст. л. меда
5 ст. л оливкового масла
2 ч. л. винного уксуса
2 ч. л. бальзамического уксуса

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Вскипяти воду в кастрюле на сильном огне, сунь туда брокколи на 5 минут.
2. Вынь брокколи, убавь огонь до среднего, подсоли воду и закинь в нее спаржу минут на 10–15.
3. В глубокую миску слей соевый соус, мед, масло и оба вида уксуса — мешай венчиком для яиц или вилкой, пока смесь не станет однородной.
4. В красивое глубокое блюдо (возьми у соседки) выложи все овощи, аккуратно перемешай, залей заправкой и снова перемешай.

СЛОВО СОМЕЛЬЕ:

"Для этого блюда подойдут вина на основе блендов (смеси) белых сортов винограда из французского Эльзаса, итальянского Фриули или испанской Галисии. Сгодится и красное, если это будут фруктово-ягодные пино нуары Нового Света (к таковому сомелье относят все, что за пределами Евразии: обе Америки, Австралию, Африку и т.д.). Белое перед подачей охлади до 7–10 градусов, красное — до 10–18 градусов".

МОРСКОЕ

ПАСТА “МОХИТО” С КРЕВЕТКАМИ

ЧТО НУЖНО:
100 г пасты пенне (она же “перья”)
7 шт. чищеных тигровых креветок
1 лайм
3 веточки мяты
60 мл сливок (33–35%)
3 ч. л. оливкового масла
2 ч. л. тертого пармезана
Соль, черный перец

КАК ГОТОВИТЬ:
1. Закинь “перья” в подсоленную кипящую воду и добавь ложку оливкового масла. Вари 7–8 минут.
2. Сложи листочки мяты вместе и поруби тонкой соломкой.
3. На сковороде с оливковым маслом обжарь креветки до полуготовности (они порозовеют, но останутся полупрозрачными) примерно минуту, предварительно посолив и поперчив.
4. Вывали на сковороду пасту, залей сливками, перемешай и уменьши огонь до среднего. Выпаривай до загустения минуту-две. Снимай с огня.
5. Выжми в сковороду треть лайма и все тщательно перемешай. Раскладывай по тарелкам, посыпь пармезаном, подавай.

СЛОВО СОМЕЛЬЕ:
“С креветками (и морепродуктами в целом) хорошо сочетается шардоне из французского Шабли и кортезе из итальянского Гави. А если хочешь подчеркнуть пряный аромат мяты, бери совиньон блан или белое вино на основе муската”.

Заказать еду из любимого ресторана и выдать ее за собственноручно приготовленную — теоретически неплохая идея. Но рискованная. Во-первых, это, как ни крути, обман. А не мне тебе рассказывать, что у многих девушек на этот счет есть пунктик (“Ага, он врет мне уже сейчас... Что же будет дальше?”). Во-вторых, при таком раскладе ситуация выглядит совсем уж неприкрытым заходом на секс. Ты вроде как готов пойти на любые ухищрения, лишь бы заманить ее к себе домой. Даже если у тебя и в мыслях не было ничего подобного (ну мне-то не рассказывай...), девушке будет сложно выкинуть из головы эту гипотезу, расслабиться и перестать чувствовать себя наивной Красной Шапочкой, угодившей в лапы к похотливому животному. Короче, вечер неизбежно поменяет свою тональность. И велик шанс, что не в лучшую сторону.

Прибегать к фокусу с ресторанной едой я бы советовала только в крайнем случае: ты умудрился сломать обе руки, взорвалась плита, продукты неожиданно оказались заражены радиацией... Да и то, усаживая гостью за стол, я бы на твоем месте честно созналась, что все претензии по поводу качества пищи ты готов передать шеф-повару ресторана, где ее и приготовили. Обезоруживающая искренность всегда лучше подозрительного трюкачества.

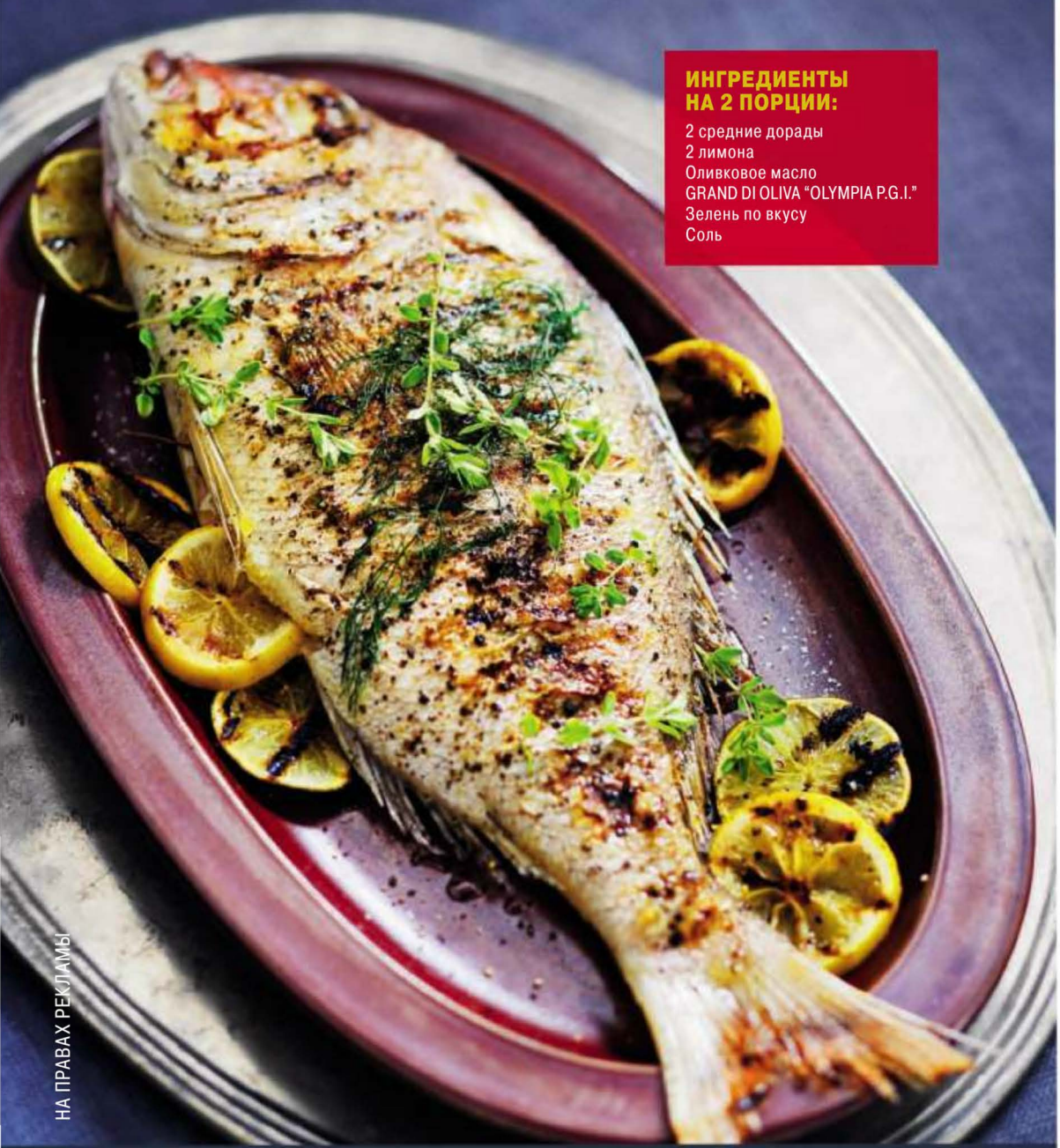
Форма одежды и общий антураж

Романтический ужин нельзя считать состоявшимся, если девушка не видела тебя в фартуке. Потому что этот неожиданный аксессуар даже самого гориллообразного юношу сделает уютным и обаятельным. А именно таким девушки и хотят тебя увидеть, когда принимают приглашение поужинать на дому. В идеале ты должен встретить ее в таком виде — фартук плюс какая-нибудь фактурная поварешка в руке — у дверей.

Если девушка уточняет, нужно ли ей разуваться, лучше великодушно позволить ей этого не делать (за чистоту полов не беспокойся — вряд ли такой вопрос возникнет, если на улице льет или метет). Вполне возможно, что именно на туфлях завязан стройный ансамбль ее наряда, и без обуви гостья будет чувствовать себя так, словно ты раздел ее до трусов. Особенно чувствительны к этому бывают невысокие девушки. И еще, как человека тебя прошу: не настаивай на тапочках! Не придумало еще человечество парадной одежды (а гостья едва ли заявится в байковом халате), к которой бы подошли твои плюшевые уродцы с игрушечными головами. А вам обоим важно и нужно, чтобы гостья чувствовала себя привлекательно и секси. Кстати, ты тоже вряд ли можешь себе позволить упако-

МОРЕ. РАДОСТИ

Некоторые, чтобы вспомнить отпуск, уныло перебирают магнитики, мы же предлагаем тебе вернуться в лето другим способом — приготовить себе на ужин рыбу по одному из средиземноморских рецептов.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

2 средние дорады
2 лимона
Оливковое масло GRAND DI OLIVA “OLYMPIA P.G.I.”
Зелень по вкусу
Соль

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Помой и почисть рыбу так, чтобы не нарушить ее первоначальный аппетитный внешний вид. Посоли ее изнутри и снаружи и смажь оливковым маслом GRAND DI OLIVA “OLYMPIA P.G.I.”.

2. Положи внутрь рыбы и сверху несколько долек лимона (мы добавили еще песто и несколько веточек майорана). Добавь специи по вкусу.

3. Можешь завернуть рыбу в фольгу, а можешь готовить ее на гриле (если такая функция есть в твоей духовке). Если выберешь гриль, не забудь решетку тоже смазать оливковым маслом.

4. При температуре 180 градусов на приготовление у тебя уйдет около получаса. За это время можно охладить белое вино и зажечь свечи. Подавай рыбу с лимонным соком и оливковым маслом, которыми ее можно будет сбрызнуть по вкусу.

ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ

В этом рецепте мы использовали оливковое масло GRAND DI OLIVA “OLYMPIA P.G.I.”. Это нерафинированное оливковое масло высшего сорта extra virgin, которое не подвергалось никакой термической и химической обработке и поэтому сохранило максимум полезных веществ. Маркировка P.G.I. подтверждает, что это оливковое масло произведено из оливок, выращенных в самом благоприятном регионе Греции — на северо-западе Пелопоннеса, в известной на весь мир Олимпии. Климат этого региона позволяет получать масло с наименьшим процентом кислотности, ярким ароматом, золотисто-зеленым цветом и неповторимым вкусом.

При производстве каждая бутылка масла GRAND DI OLIVA “OLYMPIA P.G.I.” получает индивидуальный идентификационный номер, что позволяет проследить весь ее путь от завода до конечного потребителя.

МЯСНОЕ

САЛАТ С УТИНОЙ ГРУДКОЙ ПОД МЕДОВО-ЦИТРУСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

ЧТО НУЖНО:

100 г свежего шпината
6–8 шт. мини-спаржи
2 груши
1 копченая утиная грудка (вариант — грудка курицы или индейки)
100 г мягкого, не острого козьего сыра (в идеале — сорта шеврет)
4 очищенных грецких ореха, разломай на несколько частей
½ ст. л. тертого пармезана
2 ч. л. сливочного масла
2½–3 ч. л. сахара

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

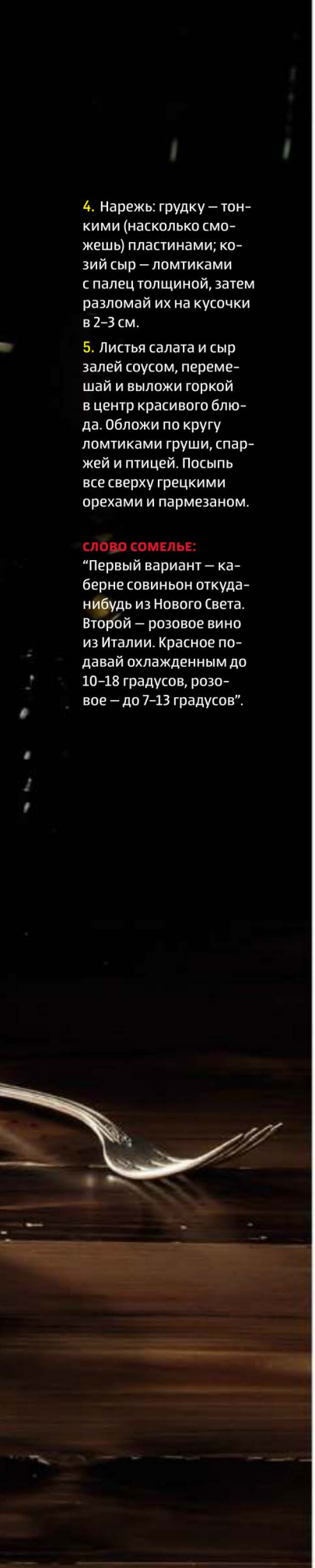
4 ч. л. меда
2 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. свежего апельсинового сока
Молотый черный перец

КАК ГОТОВИТЬ:

1. В глубокой миске взбей венчиком смесь меда и апельсинового сока, добавляя по чуть-чуть оливкового масла — пока не загустеет. В конце процедуры сыпани немного черного перца и еще немного помешай.

2. На раскаленной сковороде жарь мини-спаржу с оливковым маслом 30 секунд, а в процессе чуть подсоли. Разрежь каждый стебель пополам — поперек под небольшим углом.

3. Груши почисть, разрежь пополам и удали семена. Нарежь крупными кубиками, жарь на среднем огне со сливочным маслом 1 минуту. В процессе сыпани немного сахара.



4. Нарежь: грудку — тонкими (насколько сможешь) пластинами; козий сыр — ломтиками с палец толщиной, затем разломай их на кусочки в 2–3 см.

5. Листья салата и сыр залей соусом, перемешай и выложи горкой в центр красивого блюда. Обложи по кругу ломтиками груши, спаржей и птицей. Посыпь все сверху грецкими орехами и пармезаном.

СЛОВО СОМЕЛЬЕ:
"Первый вариант — каберне совиньон откуда-нибудь из Нового Света. Второй — розовое вино из Италии. Красное подавай охлажденным до 10–18 градусов, розовое — до 7–13 градусов".

ваться в пижамные штаны и застиранную майку. Вид у тебя должен быть кэжуал, но в меру.

Думаю, не стоит уточнять, но я все же уточню: в человеке все должно быть прекрасно — и лицо, и одежда, и санузел. Так что романтическому ужину должна предшествовать совершенно неромантическая уборка помещения. И она подразумевает, что ты не просто закатишь поглубже под диван носки и выложишь на журнальный столик какую-нибудь правильную макулатуру вроде альбомов по архитектуре (а неправильную приберешь подальше), но и приведешь в порядок и ванную с туалетом, куда гостья неизбежно заглянет. Сушащееся на батарее бельишко или, что еще фатальней, забытая прошлой посетительницей помада, стоящая на полочке у зеркала, у кого угодно способны отбить аппетит.

Итак, этап неловких топтаний у порога пройден — пора приглашать гостью в дом. Если это ее первый визит в твое обиталище, потребуется мини-экскурсия (ты ведь убрал сушащееся на батарее бельишко и забытую прошлой посетительницей помаду на полочке у зеркала?). Негласный этикет гласит: после того как девушка провела поверхностную рекогносцировку местности, тебе следует включить фоновую музыку (нет, в жанре speed metal такой не бывает), предложить ей бокал вина и что-нибудь полистать, а самому отправляться доводить до ума дефлопе. Иначе твой фартук и поварешка будут выглядеть несколько спекулятивно. Стол, за которым вы будете ужинать, к этому моменту, по идее, уже должен быть сервирован. А само блюдо — полностью готовым, так что твое шебуршание у плиты будет скорее инсценировкой, нежели реальным процессом приготовления пищи. Вы, парни, хоть и считаетесь более искусными поварами, чем женщины, но имеете одну неприятную особенность: умудряетесь перепачкать гору посуды и засвинячить всю кухню, даже если жарите банальную яичницу. Я все понимаю: вдохновение, кураж, полет... Но женщине (особенно, если ваши отношения только набирают обороты) этого видеть совершенно не нужно. Зато ей нужно иметь возможность освоиться, расслабиться и насладиться видом твоих подтянутых ягодиц, а при отсутствии оных — ловкостью, с которой ты орудуешь разделочным ножом и вот этой плоской металлической штуковиной с дырочками. И то, и другое обычно благотворно сказывается на аппетите.

А ЧТО НА ЗАКУСКУ?

Нет лучшего способа разогреть аппетит перед основным блюдом, чем закинуть в желудок что-нибудь легкое. Купил вино? Не забудь закуску:

СОВИНЬОН БЛАН
мягкие козьи сыры, фисташки

ПИНО ГРИДЖО
сыр рикотта или десерты с ним

ГЕВЮРЦТРАМИНЕР
пахучие сыры (камамбер, мюнстер) и пикантные швейцарские сыры

КЬЯНТИ
твердые сыры (пармезан)

ШАРДОНЕ
мягкие французские сыры с белой коркой (такие, как бри), фундук

ПИНО НУАР
грецкие орехи, паштеты, утиная или гусиная ветчина

Во всех случаях речь идет о сухом вине (включая рекомендации к основным рецептам).

На десерт

Как бы я ни идеализировала тебя, дорогой читатель, едва ли у тебя дойдут руки до приготовления десерта. И не страшно. Его как раз можно заказать в девушкиной любимой кофейне — это будет даже мило и предусмотрительно. Когда с основным блюдом будет покончено, я настоятельно рекомендую вам вылезти из-за стола и переместиться в какой-нибудь более уютный уголок твоей квартиры. Не помню, говорила я об этом уже или нет, но принятое девушкой приглашение на романтический ужин у тебя дома — это в большинстве случаев согласие разделить с тобой не только калории. Поэтому постарайся избежать распространенной тактической ошибки: не позволяй девушке плюхаться в кресло. Кресло — главный враг "последствий, вытекающих из чашечки кофе". В нем женщина фактически недосягаема для поцелуев и прочих тактильностей: сама она вряд ли покинет насиженное место, а твои попытки примоститься, как птичка на жердочке, на подлокотнике будут выглядеть неловко. Поэтому поедать эклеры и тирамису нужно и можно, сидя на диване, полу, развалившись на ковре или медвежьей шкуре. А что делать дальше — тут тебе поможет собственная фантазия. Ну или наш текст на стр. 84. ■

ФОТО: GLEN ROBINSON/U.S. AIR FORCE

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ (МН ОКТЯБРЬ, 2013, СТР. 118) МЫ ПРИСТУПИЛИ К ИЗУЧЕНИЮ БОЕВОГО ОПЫТА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ САМЫХ СИЛЬНЫХ АРМИЙ МИРА — С ЦЕЛЬЮ ПРИМЕНИТЬ ЕГО В НАШЕЙ С ТОБОЙ МИРНОЙ ЖИЗНИ. МЫ УЖЕ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ЛЕТЧИКАМИ И АРКТИЧЕСКИМИ МОТОСТРЕЛКАМИ ВС РОССИИ, “МОРСКИМИ КОТИКАМИ” ВМС США, БОЙЦАМИ ОТРЯДА “СЛЕДОПЫТОВ” ВС ВЕЛИКОБРИТАНИИ. СЕГОДНЯ МН С ГОРДОСТЬЮ ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

ЗНАНИЕ

ДИРИЖЕРЫ ЧУЖИХ ОРКЕСТРОВ

ТЕКСТ: БОБ ДРУРИ, БЕН КОРТ

СТАНЬ ИДЕАЛЬНЫМ КОМАНДНЫМ ИГРОКОМ, КАК...

АВИАНАВОДЧИКИ ВВС США

ТЫ ПРИШЕЛ В НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ, А ТУТ СРАЗУ — АВРАЛ, И ОТ ТЕБЯ ЗАВИСИТ МНОГОЕ... КАК НЕ ПРОВАЛИТЬ ЗАДАНИЕ? УЧИСЬ У ЭТИХ ПАРНЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПОД ШКВАЛЬНЫМ ОГНЕМ ПРОТИВНИКА — ГЛАВНАЯ РАБОТА.

Это была засада. Деревушка в афганской провинции Герат, недалеко от границы с Ираном, оказалась гнездом “Талибана”. Град пуль и реактивных гранат с крыш окрестных домов уже четыре часа разрывал на части оперативный отряд армейского спецназа США. Окруженный со всех сторон и подавленный огневым превосходством противника, передовой авианаводчик — 31-летний старший сержант Роберт С. (обойдемся без фамилий, командование ВС США не хочет их афишировать) — расстреливал магазин за магазином из автомата M4. Параллельно он передавал по рации координаты целей для спешащих на помощь истребителей F-16 и управлял атакой уже добравшихся до деревни штурмовиков A-10C...

Вдруг сержант почувствовал жгучую боль — бронебойная пуля ударила его в плечо и, двигаясь по спирали в грудной клетке, раздробила два ребра и лопатку. В плевральную полость попал воздух, легкие Роберта стали спадаться. Через отверстие в спине диаметром в 10 см фонтанировала кровь.

Кашляя красным, авианаводчик продолжил свою работу. Он не любит об этом вспоминать, да и помнит не так уж много. В тот момент в голове у Роберта была всего одна мысль: “Я уже труп, но если я сейчас отключусь, то погибнет и весь отряд”.

Добравшийся к нему под пулями сержант-медик воткнул Роберту 15-сантиметровую иглу между ребрами в плевральную область, чтобы снизить там давление воздуха и позволить легким хоть как-то работать. Но враг продолжал наступать, поэтому авианаводчик обеспечил еще две атаки A-10C. Теперь Роберт наводил штурмовиков на цели, расположенные менее чем в 5 м от позиций его отряда. Взрывной волной от одного из этих авиаударов ему порвало обе барабанные перепонки, но противник был отброшен, и отряд “зеленых беретов” смог выйти из окружения. До подоспевшего вертолета старшему сержанту пришлось пробежать полтора километра, и только на борту он в конце концов отключился. Роберт потерял в той афганской деревне 2,5 л крови и заработал Крест Военно-воздушных сил — вторую по престижности военную награду США (хотя мы бы дали Роберту первую — Медаль почета).

Таких специалистов, как Роберт, то есть передовых авианаводчиков, в армии США — всего 460 человек. Они в числе первых оказались в Афганистане в 2001 году, а покинут Афган последними. Просто потому, что без них невозможна эффективная поддержка авиацией любых наземных операций. Кто-то должен все время находиться на поле боя с рацией, чтобы отслеживать перемещения

МНОГИЕ КРЕПКИЕ ПАРНИ НЕ МОГУТ ДЕЛАТЬ НАШУ РАБОТУ — ИМ ПРОСТО НЕ ХВАТАЕТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

врага и в оперативном режиме наводить на цель бомбардировщики и штурмовики, летающие на скорости под 1000 км/ч. А еще — организовывать подлет вертолетов для эвакуации раненых, определять посадочные площадки и т.д. и т.п.

Каждого авианаводчика готовят к работе 2 года — в список необходимых навыков входят и подводное плавание с аквалангом в реке ночью, и свободное падение с экстремальных высот. На боевом задании такой специалист несет на себе 45 кг снаряжения: оружие, боеприпасы, рацию. "Многие крепкие парни не могут делать нашу работу — им просто не хватает интеллектуальных способностей, — говорит старший сержант Трэвис Л., у которого за плечами две командировки в Афганистан и одна в Ирак. — А у многих умных парней недостает физических сил". Но главное, что будет интересовать нас, мирных читателей: авианаводчики постоянно кочуют из одного "рабочего коллектива" в другой, чтобы все время находиться на острие атаки. Они идеально натренированы на работу в команде и умеют быстро входить в новый коллектив. От их способности ориентироваться в хаосе, который царит на поле боя, и передавать четкие инструкции зависит жизнь других людей, а часто — и их собственная.

Эти навыки бесценны на войне, но и тебе "на гражданке" они пригодятся.

СТАНЬ ПОЛЕЗНЫМ

Ты только что присоединился к сплоченному в боях отряду спецназа. “Зеленые береты” подозрительно относятся к новичку — вдруг он то самое “слабое звено”, которое угробит всех на следующей же операции. “Когда ты впервые встречаешься с такой командой, они “принюхиваются” к тебе, как стая к незнакомому псу, — говорит 28-летний авианаводчик Шаффер, недавно вернувшийся из Афганистана. — Они смотрят на тебя, и в их глазах читается: “А могу ли я доверять этому парню?” В последней командировке я получил назначение в отряд, дислоцированный в провинции Гильменд. Первым делом я стал помогать сержанту-оружейнику готовить к выходу всю амуницию отряда. Когда остальные видят, как ты разбираешь пулемет M240 и помогаешь грузить это железо в грузовик, они поневоле думают: “Мы еще даже не начали, а он уже полезен”.

Остальные авианаводчики согласны с этим советом. Как только закончил свою работу, предлагай помощь в любой другой: руби деревья, садись за руль — короче, ищи способы оказаться полезным группе.

НЕ ПОДДАВАЙСЯ НА ПРОВОКАЦИИ

“Бывало, что “зеленые береты” называли меня chair force (англ. “вояки в креслах”), — рассказывает 28-летний старший сержант Дэвид. Эта обидная переделка словосочетания Air Force (воздушные силы) намекает, что служащие ВВС не так часто вступают в прямой контакт с противником, как те же пехотинцы. У Дэвида, прямого и бесхитростного здоровяка из Техаса, за плечами командировки в Ирак

и Афганистан. Он в таких случаях всегда обижается, но никогда не распускает руки: “Первое и естественное желание — дать в ответ по зубам. Но я знаю: это контрпродуктивно, поэтому просто пропускаю наезды мимо ушей”. Хочешь еще совет от Дэвида? Не спеши фамильярничать с новыми коллегами: “Я сразу запоминаю, как кого зовут в моей команде. Но я никогда не обращаюсь к ним просто по имени, пока они сами не попросят об этом, — только звание-фамилия. Люди помнят мелочи типа этой”. В твоем случае совет работает так: не спеши обращаться к новым коллегам так, как это делают все остальные вокруг (Сеня, Тоха, Горбатый и т.д.). Полное имя или даже имя-отчество — вот твой вариант на первое время.

БУДЬ УВЕРЕН, ЧТО ТЕБЯ ПОНЯЛИ

“Дирижировать” поддержкой с воздуха сложно. Один авианаводчик может одновременно руководить выходом на цель 10 самолетов, летящих на разных высотах. Вдобавок нужно учитывать размер каждого воздушного судна и его вооружение. Понятно, что в такой ситуации на долгие разговоры времени нет. Чтобы летчики получали информацию с земли максимально быстро и ясно, в ВВС есть “Протокол для передачи информации о наземной цели”, состоящий всего из 9 пунктов. Их достаточно, чтобы летчик узнал от наводчика все о цели, а также о расположении противника и своих войск. Продиктовав эти 9 пунктов, наводчик просит летчика повторить всю эту информацию в точности и только тогда дает разрешение атаковать цель. Это просто, но эффективно. Тебе надо на словах отдать распоряжения подчиненному? Перечисли их, а затем попроси подчиненного повторить весь список с начала до конца. Теперь он точно “попадет в цель”.

РАЗГОВАРИВАЙ С НАЧАЛЬСТВОМ

Авианаводчики подчиняются командиру того подразделения, которому они приданы в данный момент на передовой. И большинство старших по званию понимают, что военный наводчик — это “оправданный фактор повышения боевой эффективности”. Они обычно принимают предложения наводчиков по тому, как, где и когда просить поддержку с воздуха. Однако иногда шлея попадает под хвост даже самому лояльному командиру, и он начинает приказывать подчиненному, невзирая на его опыт и заслуги. Уже знакомый нам старший сержант Дэвид рассказывает: “Когда мне нужно отстоять свою позицию, я, например, говорю: “Сэр, я настойчиво предлагаю сделать это сейчас”. Обычно это срабатывает. Если же нет, тогда побеждает звание”. Используй эту тактику со своим начальником: уважительно, то твердо выскажи свою позицию один раз, а затем отступи.

ДЕЛАЙ СВОЕ ДЕЛО

Авианаводчик — тоже человек. Иногда и ему хочется выбить ногой дверь в доме инсургента, бросить в темный дверной проем пару гранат и после взрыва добить противника парой очередей. “Но сложно быть и парнем, который выбивает дверь, и парнем, который направляет в это место штурмовик, и парнем, который координирует действия первых двух”, — комментирует старший сержант Шаффер. Знать свою роль — означает принять тот факт, что твои прямые обязанности тоже значат много для выполнения задания, даже если они и не приносят большого удовольствия в данный момент. “А иногда — на мой вкус, слишком часто — тебе все же выпадает шанс проделать все эти крутые вещи, выплевывая в противника магазин за магазином, но не теряя самообладания и продолжая видеть всю картинку целиком”, — напоминает Роберт С., кавалер Креста военно-воздушных сил. ■

РАЗМИНКА НАВОДЧИКА

“Авианаводчики тащат на себе более 45 кг — это средства радиосвязи, оружие, боеприпасы, защита. Поэтому они должны обладать исключительной выносливостью и силой в корпусе и ногах”, — говорит Винт Андерсон, инструктор по физической подготовке ВВС США. Один из методов подготовки — круговая тренировка ног. Сделай 20 повторов каждого упражнения в указанном порядке, без перерыва. Как закончишь круг, отдохни 30 секунд и повтори. Сделай пять кругов. Выполняй упражнения во взрывном темпе и держи в руках гантели, как на рисунках.

1. ПРИСЕДАНИЯ

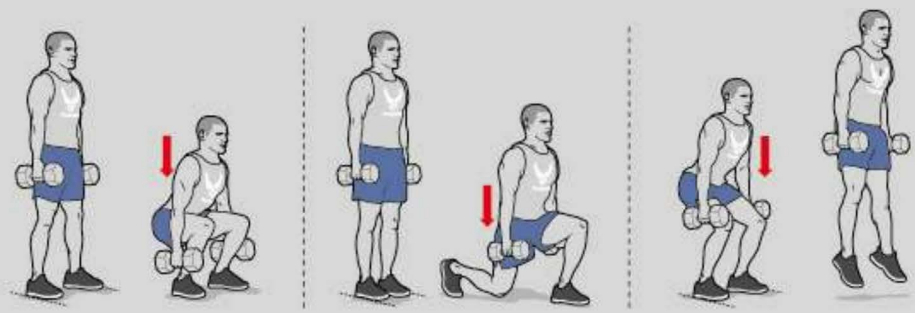
Присядь так, чтобы твои бедра были параллельны полу. Вернись в исходную и повтори. Если не используешь дополнительный вес, то можешь сцепить руки за головой.

2. ВЫПАДЫ

Сделай большой шаг вперед левой ногой и опускай тело, пока твое левое бедро не станет параллельно полу, а правое колено не приблизится к земле. Держи корпус прямо. Вернись в исходную позицию и повтори с правой. Сделай по 10 выпадов для каждой ноги.

3. ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

Встань в исходную позицию, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела. Присядь, а потом выпрыгни как можно выше. Приземлись и сразу же приседай для следующего прыжка.



ТВОИ ЗАКЛЯТЫЕ ДРУЗЬЯ

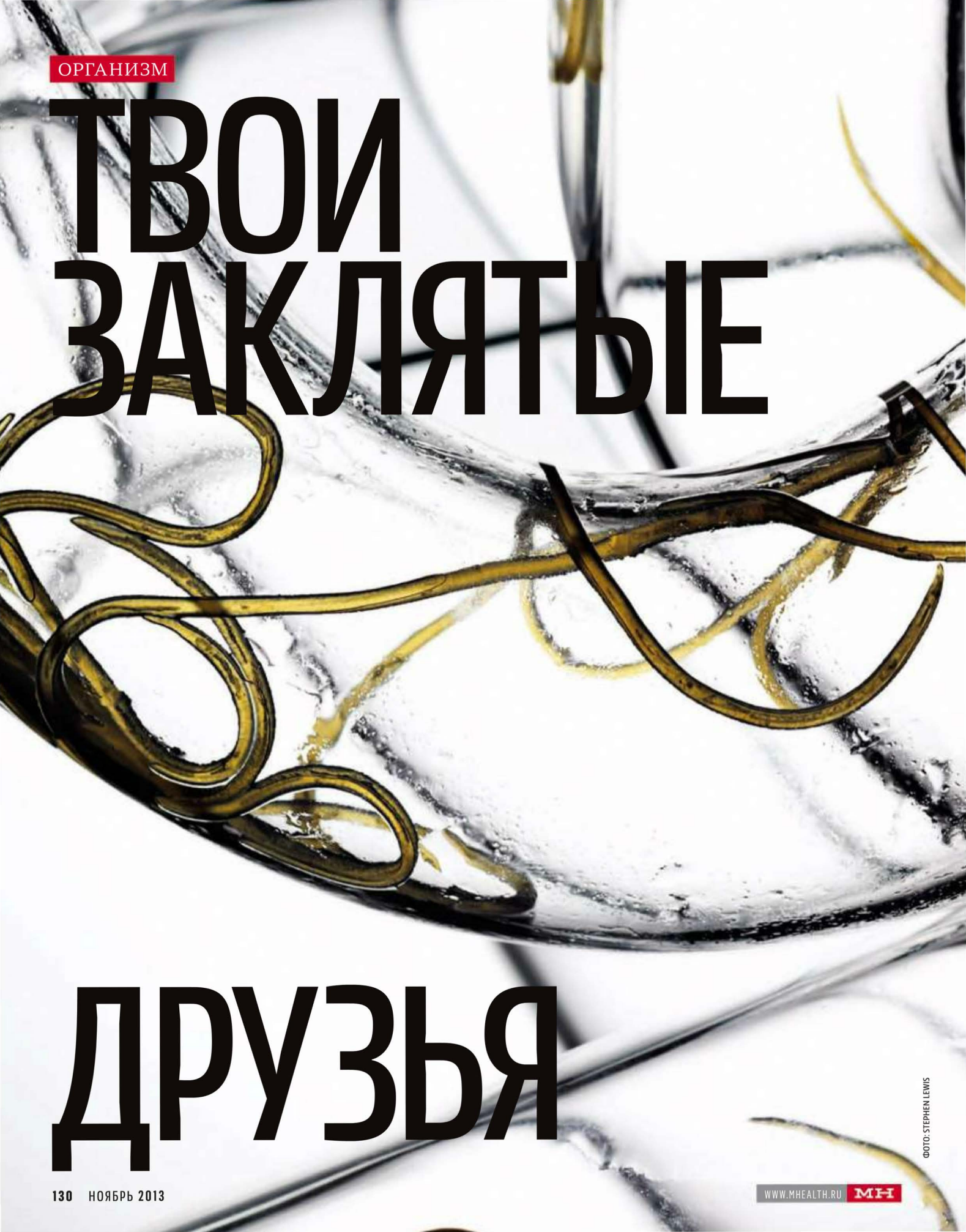


ФОТО: STEPHEN LEWIS

ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ, МЫ — О ЧЕРВЯХ-ПАРАЗИТАХ. ВОЗМОЖНО, В БУДУЩЕМ ОНИ СПАСУТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ОТ ЭПИДЕМИИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН, АРТЕМ БЕТЕВ

Глядя на розовощекого 100-килограммового кузнеца Тома Си, которого друзья называют “Медведь”, трудно поверить, что большую часть жизни этот парень из Массачусетса страдал от сотен разных аллергий. От пыльцы до перхоти животных, от морепродуктов до укусов насекомых — аллергены держали его иммунитет в постоянной боевой готовности. Организм Тома воспринимал безобидные или даже полезные вещества как угрозу жизни. Его иммунная система яростно атаковала их, нанося тканям самого организма не меньший вред, чем воображаемым врагам, которых она надеялась уничтожить. “В детстве я не мог есть даже зеленую фасоль, — рассказывает кузнец. — А арахисовое масло было для меня синонимом слова “смерть”. Я не мог погладить свою собаку, потому что от этого у меня распухало лицо. Если меня кусало насекомое, отек на месте укуса сохранялся 2–3 месяца”.

ПРИЗРАК БРОДИТ ПО ЕВРОПЕ

Том Си — типичный “хомо аллергикус”, представитель того самого вида, в который на наших глазах стремительно превращается “хомо сапиенс”. Эпидемия аллергических заболеваний среди человечества началась на планете в середине 60-х годов прошлого века, и с тех пор скорость ее развития не устает поражать исследователей. В США от различных аллергий сейчас страдает примерно половина населения, в Европе — 30%, в России — около 40%. Причем уже доказано, что это проблема в первую очередь развитых стран. Так, по данным масштабного проекта “Международное исследование аллергии и астмы у детей”, в Великобритании от сверхчувствительности иммунной системы страдает 30% детей, а в Албании и Иране — 1–2%.

Параллельно вдруг возникли из небытия и начали распространяться, как пожар, аутоиммунные заболевания — это когда иммунная система начинает бороться с самим организмом, своего рода “огонь по своим”. Речь идет о рассеянном склерозе, ряде воспалительных заболеваний кишечного тракта (вроде болезни Крона и язвенного колита, болезни Грейвса, диабета 1-го типа и ревматического артрита).

“Широкая распространенность заболеваний, вызванных сбоями в работе иммунитета, в постиндустриальных странах просто поражает, — говорит Уильям Паркер, иммунолог Университета Дьюка (США). — При этом они успешно сопротивляются любым новым методикам лечения, хотя попыток придумать панацею от взбесившегося иммунитета предпринимается все больше”.

НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО

Однако надежда совладать с иммунной системой у человечества все же есть. Ее дают нам исследователи вроде Джоэла Уайнстока, главы отделения гастроэнтерологии Медицинского центра Тафтса (США). Он один из тех ученых, которые развивают “теорию гигиены”: современный человек растет в слишком чистом мире, его иммунная система формируется в тепличных условиях и просто не умеет отличать мни-

мую опасность от реальной. Десять лет назад Уайнстоку в голову пришла мысль, что рост числа аллергических заболеваний может быть вызван не просто растренированностью иммунитета, а исчезновением древнего ключевого фактора, охранявшего людей от аллергий в прошлом.

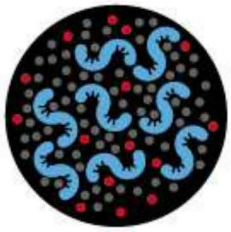
В качестве претендента на эту роль он предложил гельминтов, в просторечии — глистов. Как гастроэнтеролог он изучал этих кишечных паразитов почти двадцать лет. “Мы знали из наших предыдущих работ, что гельминты, защищая себя, могут серьезно ослабить работу иммунной системы хозяина”, — говорит он. Так почему бы не поселить паразитов в кишечники больных, чтобы эти жильцы с помощью своих защитных механизмов помогли снять аутоиммунное воспаление у пациента? Тем более что к совместной жизни с глистами нам не привыкать. Эти черви жили в нас тысячелетиями - ровно до тех пор, пока в прошлом столетии гигиена человека не сделала гигантский шаг вперед.

Уайнсток понимал, что многие сочтут его предложение странным, если не отвратительным. Чтобы медицинское руководство одобрило проведение клинических испытаний с использованием гельминтов, он выбрал самого “безопасного” паразита из всех возможных: свиного хлыстовика. Эти черви, в отличие от сугубо человеческих гельминтов, не могут размножаться в твоем кишечнике и потому проживут в нем не дольше нескольких недель. В качестве подопытных выступили добровольцы, в среднем уже 9 лет безрезультатно лечившиеся от язвенного колита — тяжелой формы воспалительного заболевания кишечника, которая вызывает диарею, кровотечение и боли.

Результаты стандартного клинического теста, в ходе которого одна группа испытуемых получала плацебо, а другая — препарат с яйцами гельминтов, удивили самого Уайнстока. В группе, которая получала фиктивное лечение, состояние улучшилось у 17% пациентов (еще одно подтверждение того, что вера в силу лекарства сама способна быть лекарством).

Но среди тех, кто растил в себе червей, позитивные изменения заметили 43% пациентов!

ГЕЛЬМИНТЫ, ЗАЩИЩАЯ СЕБЯ, МОГУТ СЕРЬЕЗНО ОСЛАБИТЬ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ХОЗЯИНА



МАЭСТРО ГЛИСТ

Представь, что иммунная система аллергика — это бойлер, который работает на полную катушку. В этом случае гельминты выполняют роль термостата, спасая больного от воспалительного "перегрева", но не выключая котел полностью.

1. КИШЕЧНИК

Кишечный тракт человека — дом червей-паразитов, так что не удивительно, что гельминтотерапия обещает устранить целый набор желудочно-кишечных расстройств, включая колит, болезнь Крона и синдром раздраженного кишечника.

2. МОЗГ

Кроме рассеянного склероза, гельминты могут помочь избавиться от депрессии и аутизма. Сейчас в Медицинском центре Альберта Эйнштейна (США) проходят клинические испытания препарата с личинками паразитов для лечения этих недугов.

3. СУСТАВЫ

Даже стероиды с трудом отражают аутоиммунные атаки на суставы при ревматическом артрите, поэтому ученые ухватились за гельминтотерапию. Результаты испытаний на мышах обнадеживают.

4. КОЖА

Псориаз связывают со сбоями в работе иммунной системы, так что теоретически это тоже кандидат на лечение гельминтотерапией. Но пока проведено лишь несколько испытаний на животных.

5. ЛЕГКИЕ

Исследователи из Бразилии показали, что лечение мышей-астматиков антигеном, выделенным из метаболитов гельминтов, может снять приступ астмы.

6. ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

Аллергии бьют по любому органу, начиная от кожи и заканчивая желудком. Исследования показали, что при наличии плоских червей в кишечнике у человека падает чувствительность к обычным для него аллергенам.

ДРУГ СПАС ЖИЗНЬ ДРУГА

Том Си большую часть жизни прожил под угрозой мучительной смерти: наш герой с 5 лет не выходил из дома без упаковки бенадрила (тебе этот антигистаминный препарат знаком как димедрол). "Я принимал бенадрил с любой едой, — вспоминает он. — Если бы у меня не было его в кармане или в машине, мне быстро пришел бы конец". Вдобавок, выйдя из детского возраста, наш герой обнаружил, что его аллергия переросла в удушающие астматические приступы.

Однако Тому Си повезло — его лучший друг К. работал техником в медицинской лаборатории одного из североамериканских университетов. Узнав про положительные результаты, которые дает применение гельминтов для лечения аллергии, друг (свое имя он скрывает из соображений конспирации) на свой страх и риск предложил Тому попробовать лечение глистами. "Я знал, что аллергия может его прикончить, — рассказывает К. — В течение 20 лет мы с ним были как братья. Я знал, что не смогу простить себе, если он умрет, а я так и не попытаюсь спасти его".

Лабораторный техник, незаконно пользуясь университетским оборудованием, вырастил 8 личинок свиного цепня в каком-то жуке, продезинфицировал их, поместил в слабосоленый раствор и дал выпить эту жидкость Тому. В медицинской литературе такой метод лечения описан. У него даже есть название — "гельминтотерапия". Поборники гельминтотерапии уверены, что адаптировавшиеся к человеку черви-паразиты должны вернуться на свое законное место в наших кишечниках. Мол, за годы совместного существования многие черви из врагов превратились в наших заклятых друзей — биологи называют это симбиозом. Наш вклад в сотрудничество очевиден: мы даем глистам пищу и место жительства. Но что мы получаем взамен?

ВОТ ПАРАЗИТЫ

Сторонники лечения гельминтами считают, что кишечные паразиты умеют оптимизировать работу нашей иммунной системы, обучать ее не сходить с ума. Поначалу (невесть сколько тысяч лет назад) гельминты просто подавляли реакции иммунитета человека на них самих. Со временем паразиты "поняли", что полное отключение защиты невыгодно — тогда их новый уютный "дом" быстро погибает от различных инфекций. Гораздо разумнее изменить иммунные реакции ко взаимной выгоде сторон. В ходе длительного процесса эволюции, говорит иммунолог Уильям Паркер, это привело к появлению десятков, если не сотен, видов молекул, которые черви выделяют, чтобы реакция нашей иммунной системы была не слишком резкой и не слишком слабой, а ровно такой, как нужно, чтобы бороться с реальными опасностями извне и не трогать паразитов. Эти химические соединения, хотя и вырабатываются глистами в кишечнике, переносятся по кровеносным путям по всему организму, влияя на работу защитной системы нашего тела в целом.

"Люди, у которых есть гельминты, могут успешно бороться с патогенами, — утверждает Паркер, — но их организм больше не впадает в неконтролируемую истерику, заливая все иммунным напалмом. Глисты не делают нашу защитную систему ленивой или менее эффективной, они делают ее более умной".

Перед тем как проглотить восемь личинок ленточного червя в прошлом году, Том Си взглянул на своих будущих сожителей в микроскоп. "Они выглядели мило, — вспоминает он. — Как волосатые мячики с хвостиками. Я глотал и более страшные штуки. Так что я подумал, что хуже не будет".

Два месяца ничего не происходило, но на третий Том стал замечать изменения. "Я вдруг понял, что у меня нет привычной реакции на мою собаку, — вспоминает он. — Я мог зарыться лицом в шерсть, и у меня не начинали чесаться глаза. Я не мог поверить в это, но я не чихал!"

Вскоре Том обнаружил, что еда больше не доставляет ему таких неприятностей. Впервые в жизни он мог сдобрить суши соевым соусом — бобовые больше не грозили ему приступом удушья. "Я даже хотел попробовать арахисовое масло, эту термоядерную бомбу мира аллергиков, — говорит Том, — но я не смог из-за страха, который глубоко засел во мне с детства".

ЛОЖКА ЯДА

Историй об успешном излечении аллергии гельминтами — не одна и не две. Но в широких медицинских кругах к гельминтотерапии все равно пока относятся, мягко говоря, с осторожностью. Особенно к случаям, когда отчаявшиеся пациенты прибегают к самоинфицированию, как это сделал Том. "Паразиты называются паразитами не просто так, — говорит Дерек Маккей, гастроэнтеролог из Университета Калгари. — Они всегда что-то забирают у хозяев". И он прав. На глобальном уровне по сей день продолжается война против бесчисленных гельминтов: круглых червей, анкилостом и прочих хлыстовиков, инфицировавших более миллиарда людей на планете. По меньшей мере 340 видов называют тело человека своим домом, зачастую, но не всегда, проживая в кишечном тракте. Там одни крадут нашу пищу, другие пьют нашу кровь. Например,

КИШЕЧНЫЙ ДЕСАНТ

ДЕРЖИСЬ ЗА СТУЛ, А ТО УПАДЕШЬ, — ГЛИСТЫ ПРОДАЮТСЯ В АПТЕКЕ. ПРАВДА, ПОКА В РОССИЮ ТАКИЕ ПРЕПАРАТЫ ОФИЦИАЛЬНО НЕ ПОСТАВЛЯЮТСЯ. ДЕРЖИ КРАТКУЮ АННОТАЦИЮ К ПИЛЮЛЯМ С ЧЕРВЯМИ-ПАРАЗИТАМИ.

Пока существует всего один запатентованный препарат, содержащий личинки гельминтов. Он называется TSO — от сокращенного названия личинок червей-нематод (Trichuris suis ova). Технологию его производства разработала немецкая компания Ovamed в сотрудничестве с исследовательской группой того самого Джоэла Уайнстока, главы отделения гастроэнтерологии Медицинского центра Тафтса (США), который добился успехов при лечении паразитами язвенного колита. Цены на препарат начинаются от 100 евро. Производитель гарантирует, что в пилюле будет содержаться заявленное на упаковке количество здоровых личинок. Скорее всего, в ближайшем будущем такой же препарат будут также выпускать и продавать на территории США.

если ребенок из неблагополучной страны питается плохо и недостаточно, гельминтоз приводит к задержке роста, отравлению продуктами метаболизма глистов, тяжелым формам анемии и даже смерти.

Задача-максимум для ученых: взять под контроль деструктивные склонности паразитов, одновременно используя на наше благо их способность улучшать работу иммунитета человека. Про один способ ты уже знаешь: в кишечник человека заселяются специально отобранные паразиты, от которых ты избавляешься по истечении небольшого срока естественным путем. Другой способ — разработка лекарственных препаратов на основе веществ, синтезируемых кишечными паразитами. В этом случае тебе вообще не нужно заселять свой ЖКТ опасными постояльцами. Вполне вероятно, что существует и какой-то третий способ, который пока просто не пришел никому в голову. Например, недавно появилась гипотеза, согласно которой гельминты не только сами напрямую каким-то образом влияют на твою иммунную систему, но еще и взаимодействуют с микроорганизмами, живущими в твоем кишечнике, так, что они тоже начинают оптимизировать работу защитных систем твоего организма. В общем, ты понял: у ученых непочатый край работы. Пройдет еще много лет, прежде чем станет окончательно понятно, можно ли лечить паразитами аллергию.

А Том Си недавно сожрал разом полпачки чипсов, прежде чем осознал, что забыл прочесть состав на упаковке. Оказалось, что ломтики картофеля были поджарены на арахисовом масле, том самом, которое еще недавно было для нашего героя смертельным ядом. Сам Том страшно рад, что благодаря глистам начал забывать не только о приступах аллергического удушья, но и о своих привычках смертельно больного человека.

Том продолжает подселять к себе в кишечник гельминтов с помощью растворов, которые готовит его друг. В случае, если в США появятся официально одобренные местными властями препараты с личинками гельминтов, он не собирается на них переходить. Том говорит, что он уже привык к тому виду, который живет у него внутри, и считает своих червей скорее ангелами-хранителями, чем паразитами. По его мнению, старый друг лучше новых двух. ■

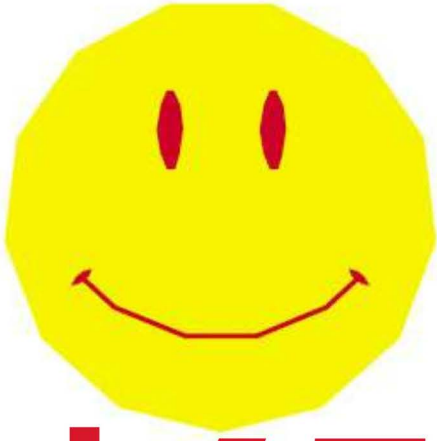
ОСТОРОЖНО!

ЭТО НЕ РЕКЛАМА ГЕЛЬМИНТОТЕРАПИИ

Мы ни в коем случае не призываем тебя лечить аллергический ринит или псориаз с помощью такого, пока плохо изученного, метода, как терапия червями-паразитами. Тем более с помощью самопальных препаратов с личинками. Мы просто считаем, что ты имеешь право знать о новых тенденциях в лечении заболеваний, от которых страдают миллионы людей во всем мире. И еще — мы рады, что у Тома Си, который занимается опасным самолечением, пока все хорошо.

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

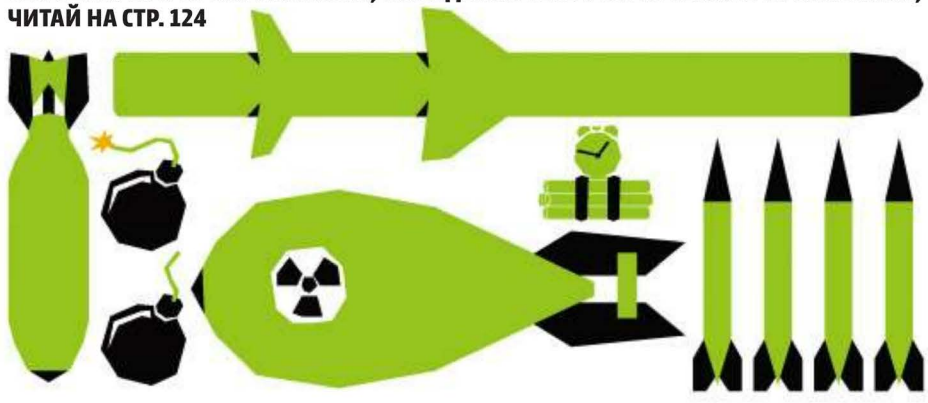


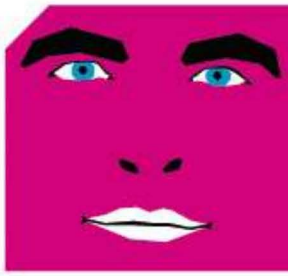
$45

ПОЛУЧИЛ В 1963 ГОДУ ОТ СТРАХОВОЙ КОМПАНИИ STATE MUTUAL LIFE ASSURANCE ХУДОЖНИК-РЕКЛАМИСТ ХАРВИ БОЛЛ ЗА ЖЕЛТЫЙ КРУГЛЯШ, НЫНЕ ИЗВЕСТНЫЙ МИРУ КАК СМАЙЛИК. УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ — ВЫЯСНИ НА СТР. 109

7258

КГ БОМБ, РАКЕТ И ПРОЧЕЙ БОЕВОЙ НАГРУЗКИ МОЖЕТ ВЗЯТЬ НА БОРТ ШТУРМОВИК ВВС США A-10C. ОТ КОГО ЗАВИСИТ, ПОПАДЕТ ЛИ ВЕСЬ ЭТОТ АРСЕНАЛ В ПРОТИВНИКА, ЧИТАЙ НА СТР. 124



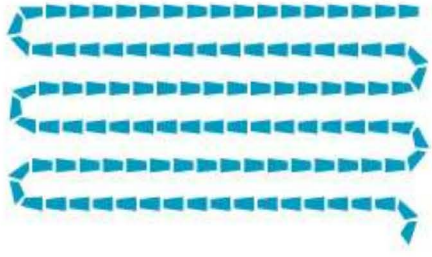


ПАЦИЕНТ ЛЕВИН

ПРОМЕЛЬКНУВШИЙ В 2003-М В 16-Й СЕРИИ 9-ГО СЕЗОНА СЕРИАЛА “СКОРАЯ ПОМОЩЬ” — ТАКОВА БЫЛА ПЕРВАЯ РОЛЬ АКТЕРА КРИСА ПАЙНА. КОГО ОН ИГРАЕТ СПУСТЯ 10 ЛЕТ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 102

8,8

МЕТРОВ — ДЛИНА ИЗВЛЕЧЕННОГО ИЗ ЧЕЛОВЕКА ЛЕНТОЧНОГО ЧЕРВЯ, ГЛАВНОЙ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ ТОКИЙСКОГО МУЗЕЯ ПАРАЗИТОЛОГИИ. ЧЕГО ХОРОШЕГО МОЖНО ИЗВЛЕЧЬ ИЗ НАШИХ ПАРАЗИТОВ — РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 130



32%

ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧТУТ ГОД БЕЗ СЕКСА ГОДУ БЕЗ ЛЮБИМОГО БЛЮДА, ВЫЯСНИЛОСЬ В ХОДЕ ОПРОСА НА САЙТЕ MATCH.COM. ИНСТРУКЦИЯ К УЖИНУ, В КОТОРОМ БУДУТ И БЛЮДА, И СЕКС, — НА СТР. 116

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

Протестированы в экстремальных условиях.

Новые контейнерные пылесосы Bosch самые мощные. И тихие*.

*Среди контейнерных пылесосов Bosch. Пылесос BGS 52530 торговой марки Bosch реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника». Реклама. Товар сертифицирован.

Новые контейнерные пылесосы Bosch протестированы в экстремальных условиях, поэтому они сочетают в себе невероятно высокую мощность с низким уровнем шума. Пылесосы с контейнером прослужат вам долгие годы и избавят от дополнительных затрат на покупку расходных материалов. Убедитесь сами! **www.пыли.net**

BOSCH

Разработано для жизни

Мы в социальных сетях: **#BoschHomeRussia**

ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ

Однажды главный редактор Men's Health Кирилл Вишнепольский вызвал меня к себе в кабинет, чтобы предложить на выбор два задания: сделать статью о борьбе с аэрофобией или репортаж с борта штурмовика в пилотажной группе. Я подумал и выбрал второе.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЮЧЕНИЕ

– Вот и правильно! Полетаешь, посмотришь на Землю, как говорится, с высоты птичьего полета. Красота! — подбодрил начальник, провожая меня к двери. — Сейчас я пилотажникам напишу, а тебя в копию поставлю.

Вскоре в мой ящик свалилось письмо: “Итак, финализирую наши договоренности, — писал Вишнепольский. — Пилот Breitling Jet Team берет на борт нашего журналиста и демонстрирует с ним фигуры высшего пилотажа. Перегрузки и опасность — непременное условие. Автор должен испытать унизительный страх и приступы тошноты...”

Что ж, в этот момент я почти справился с заданием — немедленно испытал “унизительный страх” и желание поменять полет на статью об аэрофобии, которая начала во мне бурно развиваться.

Остаток дня я рыл интернет на тему высшего пилотажа. Все пилотажные группы, коих в мире едва ли не сотня, делятся на две неравные части — военные (финансируются министерствами обороны или производителями техники) и немногочисленные гражданские (развлекающие публику на авиашоу). Команда Breitling Jet Team оказалась единственной в мире частной пилотажной группой, летающей аж на семи реактивных самолетах. С экрана мне приветливо улыбались мужчины средних лет в комбинезонах и дорогих часах. Правда, их прозвища несколько диссонировали с солидной внешностью — "Шериф", "Понпон", "Быстрый" (или просто "Спиди").

Мужчины уже 11 месяцев не были в родном Дижоне, и выступление на московском авиасалоне МАКС должно было стать финальной точкой затянувшегося азиатского турне "брайтлингов" — Филиппины, Индонезия, Сингапур, Малазия, Тайланд, Япония, Корея... В данный момент они мчались в сторону Жуковского из Китая...

ТОЧКА G

– Скоро летишь? — улыбнулся мне через густую бороду и разделяющий нас стол редактор Артем Бетев.

– Угу, — кивнул я.

– Ты это... откажись, пока не поздно, — посоветовал коллега. — Когда наши летчики в Афганистане катали неподготовленных людей — медиков, например, или кого-то из техников, — те часто теряли сознание.

– Угу, — кивнул я, но задумался.

Вообще-то, я не так уж плохо справляюсь с подобными вещами. Меня не укачало в летающей лаборатории ИЛ-76 МДК (где моделируют невесомость при подготовке космонавтов), не уболтало в дакаровском "КАМАЗ-Мастере". Но добрые коллеги показали мне на YouTube ролик под названием "Телеведущий упал в обморок во время эфира в самолете". Посмотри, тебе понравится: австралийский журналист сначала бодро ведет репортаж, а потом на какой-то особенно мощной фигуре высшего пилотажа его глаза закатываются, и он готов.

Так что я решил изучить вопрос. На всякий случай.

Первый факт: не только пассажиры, но и сами летчики нередко отрубаются на борту от перегрузок — это называется G-loc. При анонимном опросе пилотов истребителей ВВС США выяснилось, что 12% из них в той или иной степени переживали такое: туннельное зрение, серая пелена, черная пелена, отключка.

Второй факт: пилоты готовы к таким неожиданностям, стараются их предотвратить, а если и отключаются, то всего на долю секунды. "G-loc происходит из-за того, что кровь отливает от головы. Напрягай мышцы кора и конечностей — так ты не даешь крови скопиться в этих "резервуарах" и помогаешь сердцу дотолкать красную жидкость до мозга", — это мне за пару дней до полета разъяснил ведущий группы Breitling Jet Team Жак "Спиди" Ботлен.

В уже упомянутом ИЛ-76 МДК я переживал до 2 G, и это было вполне сносно. Но на МАКСе меня ждали перегрузки в 2-3 раза больше.

Слева направо: Гоша, Антон и Саша Ивановы, Жак Ботлен

"Даже при 15 G ты потеряешь сознание только через 5 секунд, — успокоил Жак. — А от 4 до 6 G нормально переносятся здоровым человеком. И больше давать мы не будем, мы ведь не военная команда. У нас нет задачи продать те самолеты, на которых мы летаем, а значит, нет смысла показывать их максимальные возможности. Наше дело — сделать красивое шоу. А в этом перегрузки могут только помешать, держать ровный строй будет уже сложно", — пояснил мне Жак.

По этой же причине истребители 5-го поколения с их скоростями и маневренностью превосходят прошлые машины только в одиночном пилотаже — в группе, где цена ошибки выше, все упирается в человеческий фактор.

ЧЕШСКИЕ ПТИЦЫ

Ночь накануне 29 августа 2013 года спал я плохо. Снились бафтинг, помпаж, капотирование (за каждым из этих слов скрывается та или иная проблема в воздухе). Дополнительно бодрило встреченное в сети объявление одной из контор, продающих развлекательные полеты на реактивных самолетах: “Рекомендуем каждому туристу брать с собой на аэродром запасное нижнее белье”. Что станет с первым нижним бельем, мне не хотелось даже думать.

“Хотя это еще никому из наших гостей не пригодилось, — начал предполетный инструктаж один из пилотов, — но я должен рассказать вам, как катапультироваться. Если летчик говорит “Eject, Eject, Eject!”, надо немедленно нажать на ручки и вытянуть их на себя, после чего фонарь кабины откроется, а кресло с ускорением 20 G будет отстрелено”.

Я такое видел в фильме “Завтра не умрет никогда”: Джеймс Бонд, управляя реактивным L-39 Albatros, катапультировал злодея, оказавшегося на месте второго пилота, причем так, что тот головой пробил другой “Альбатрос”.

Вообще, мне стоило научиться отличать этот самолет от других — именно на нем мы и должны были взлететь с подмосковного аэродрома “Жуковский”. Этот чешский учебно-боевой легкий штурмовик — примечательная машина. По числу выпущенных экземпляров L-39 — на 4-м месте среди реактивных машин своего класса в истории (с 1970-го по 1999 год изготовлено 2950 единиц, из них 2080 закуплены ВВС СССР). Именно на них обучались советско-российские пилоты, включая участников групп “Стрижи” и “Русские витязи”. Даже здесь, на парковке пилотажных групп в Жуковском, Breitling Jet Team — не единственная команда, выступающая на “элках”: вот такие же “Балтийские пчелы”, а в отдалении — группа “Русь”. “Это очень удобный и надежный самолет, а его характеристики оптимальны для пилотажа. Хотя в принципе я до сих пор влюблен во все 145 машин, на которых летал, — от скромного Piper J3 до Mirage”, — говорит Жак, пока мы идем по летному полю.

ПИЛОТАЖНИКИ-ВЫСОТНИКИ

Мы выбрали десятку пилотажных групп, выступления которых пропускать нельзя.

1. **“Стрижи”** Группа ВВС России, 6 МиГ-29. Редкий пример группы, использующей военные истребители без дополнительной доработки. Особенно впечатляют их совместные выступления с “Русскими витязями”.
2. **“Русские витязи”** Группа ВВС России, 6 истребителей Су-27. Единственная в мире группа, выполняющая групповой пилотаж на самолетах класса “тяжелый истребитель”.
3. **Frecce Tricolori** Группа ВВС Италии, 10 штурмовиков Aermacchi MB-339. Самая многочисленная группа, а значит, и одна из самых впечатляющих.
4. **Red Arrows** Группа Королевских ВВС Великобритании, 9 штурмовиков Hawk T1. Большое число самолетов в группе позволяет делать уникальные фигуры, включая фирменное построение “Бриллиант”.
5. **Black Eagles** Группа ВВС Южной Кореи, 8 учебных реактивных T-50 Golden Eagle. Одна из всего 2 групп в мире, летающая сразу на 8 сверхзвуковых самолетах.
6. **La patrouille de France** Группа ВВС Франции, 9 штурмовиков Dassault-Breguet/Dornier Alpha Jet. История “патруля” началась в 1931 году, что делает его старейшей группой в мире.
7. **Blue Angels** Группа ВМС США, 6 палубных F/A-18 Hornet. Уникальный пример использования палубной авиации в пилотаже.
8. **Patrouille Suisse** Группа ВВС Швейцарии, 6 легких истребителей F-5E Tiger II. Сейчас будущее знаменитой команды под вопросом, так что спеши увидеть “патруль” в классическом виде.
9. **Thunderbirds** Группа ВВС США, 8 истребителей F-16. Возможность увидеть пилотаж на американских истребителях 4-го поколения.
10. **“1 августа”** Группа ВВС КНР, 6 истребителей Chengdu J-10. Китайские самолеты сделаны при участии наших специалистов и оборудованы российскими двигателями. Смотрим и гордимся.

ПОСАДКА ПЕРЕД ВЗЛЕТОМ

Я только что подписал какую-то бумажку из серии “в случае чего прошу считать меня колумнистом, а бренный прах развеять над редакцией Men's Health”. Сдал мобильник (чтобы не вывалился во время полета на голову), натянул на себя комбинезон и сунул в карман шапочку для душа, которую дали вместо подшлемника.

Хотя эта шапочка немного сбивала градус пафоса, я все равно чувствовал себя героем фильма: иду по взлетной полосе в компании других пилотов, в лицо дует ветер, в руках ощущается приятная тяжесть шлема, а впереди блестят наши “Альбатросы”.

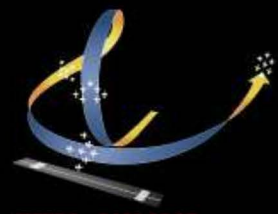
Попытка сесть в самолет расставила все по местам — я не то что управлять им, я даже залезть в него не могу. Карабкаться в кабину нужно, попадая ногами в ступени, скрытые в обшивке штурмовика (ты продавливаешь крышку каждой носком ботинка, и выемка для ноги открывается). Но ведь в эти выемки еще нужно попасть! На помощь пришел техник, который буквально за ноги втащил меня в кабину.

Итак, я внутри. Главный совет, который мне дали перед полетом: ничего самому не делать. Что ж, я сижу как манекен, пока техник пристегивает меня ремнем и подключают к самолету: втыкает в разъем на шлеме толстый провод вроде того, через который Нео входил в Матрицу. Если оставить в стороне тревогу, то устроился я неплохо — кресло удобное, кондиционер дует прохладой. Правда, судя по тому, что стенки находятся всего в паре сантиметров от моих плеч, нашему мощному фитнес-редактору путь в L-39 вообще заказан (на борт берут только тех, чей вес — 80–120 кг, а рост — не более двух метров).

Техник "удалил чеку" из моего кресла — проще говоря, вынул предохранитель, приведя систему катапультирования в состояние готовности.
В этот момент я понял, как себя чувствует тренер сборной по футболу: вроде бы ты в полном шоколаде, но одно неловкое движение, и вылетаешь со своего кресла в неизвестном направлении.
Я как заряженный в пушку снаряд, а вот и взведенный "курок" — две красных ручки у меня между ног. Чтобы я их случайно не задел, мне велели взяться руками за лямки ремня безопасности и так и сидеть. Ноги, которые я поначалу вытянул, попросили втянуть — буду мешать педалям, которые в полете будут двигаться синхронно с педалями пилота. Синхронно будут

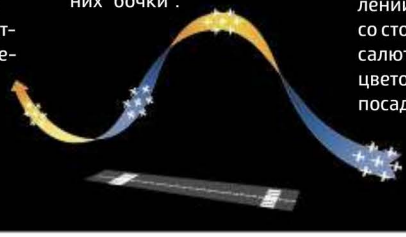
КАКАЯ ФИГУРА!

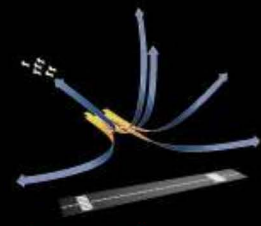
Вот три фигуры высшего пилотажа, упоминания о которых встречаются в этом тексте.



"ПЕТЛЯ + РАЗВОРОТ В ОДИН"
Маневр начинается, как самая известная фигура высшего пилотажа — "петля Нестерова", а потом переходит в разворот на 360 градусов.

"БОЧКА"
Самолет вращается вокруг своей продольной оси. Существуют и вариации на тему "бочки" — например, придуманное Жаком Ботленом "вращение апаш": 6 самолетов летят в боевом постороении, а седьмой наворачивает вокруг них "бочки".





"ФИНАЛЬНЫЙ РАЗЛЕТ"
Эффектная точка в выступлении пилотажной группы, со стороны напоминающая салют или распускающийся цветок. Совершается перед посадкой.

работать и все приборы. Не знаю, как это действует на француза, но в меня все эти надписи "Сделано в СССР" на приборной доске вселяют уверенность: техника не подведет.

Впрочем, мне не советовали во время полета смотреть внутрь кабины — укачает (как напоминание об этом прямо к приборам зажимом для бумаги прикрепили бумажный пакетик). Жак справляется по радиосвязи о моем самочувствии ("Лучше не бывает!" — вру я), и мы выруливаем на полосу. По дороге нам машут и показывают большие пальцы летчики других пилотажных групп.

АВТОР УХОДИТ В НЕБО

Все звуки остаются где-то за твоей спиной, и даже на полной мощности двигатель звучит не оглушающе (как я ожидал) — скорее, это внушающий уверенность гул. Мы резко срываемся с места и начинаем разгон для взлета. Меня вдавливает в кресло примерно так же, как в спорткаре, если нажать педаль в пол. Взлетать мы собрались не одни: прямо рядом с нами набирают скорость еще два L-39. Скоро (по ощущениям — вообще мгновенно) мы отрываемся от земли.

По мере набора высоты к нашей тройке присоединяются другие "Альбатросы" — два подходят с боков, еще два занимают свои места в построении, поднимаясь снизу и сзади. Как завороженный, я слежу за синхронностью их действий. Происходящее кажется нереальным, как будто я на компьютерном тренажере или в кино: я вижу тучи и вижу дождь, идущий из них; вижу чьи-то дачи внизу; лица летящих справа и слева от меня пилотов. Один из самолетов подлетает ближе, и пилот по связи просит меня открыть визор шлема, чтобы фотограф мог заснять меня в кабине.

Мы начинаем маневрировать: поворот налево, петля с разворотом, снова поворот. Меня припечатывает к креслу, но я продолжаю улыбаться — просто потому, что мое лицо само растекается по подголовнику. Еще маневр — я проваливаюсь вниз, потом валюсь в сторону... Мотает прилично, но переносится все куда лучше, чем я ожидал. Правда, я-то просто сижу, а вот Жак вынужден при 4–5 G совершать маневры. Проблема в том, что при перегрузках одни и те же движения требуют разных усилий: двигать

ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В СОЧИ

Пальмы вместо елок, под ногами шуршит галька, а не скрипит снег... Такая смена декораций не требует билета на конец света. Достаточно провести в самолете всего пару часов, и вы на юге, на море, в сердце гостеприимного Кавказа.

Зимний вечер в Сочи

Закройте на минуту глаза и представьте, что вместо заснеженного мегаполиса перед вами величественные горы Кавказа, вечнозеленые пальмы и кипарисы. Рядом самые близкие люди, и остались мгновения до лучшего праздника в вашей жизни! Представили? А теперь у нас в программе – исполнение желаний!

Еще не решили, где встретить грядущий Новый год? Один из лучших отелей «Рэдиссон Лазурная» подготовил незабываемую праздничную программу!

Пою для Вас!

О легендарном кавказском гостеприимстве здесь знают не понаслышке. С лучшими его традициями в новогоднюю ночь вас познакомит грузинский «соловей», настоящий джигит Сосо Павлиашвили. В последний день уходящего года любимец миллионов, один из самых романтичных исполнителей нашей эстрады сделает гостям отеля «Рэдиссон Лазурная» незабываемый сюрприз – презентует свою новую песню, посвященную Сочи.

Все для дорогих гостей!

Впрочем, вся праздничная программа «Зимний вечер в Сочи», которая состоится в ночь на 1 января 2014 года в банкетном зале «Клеопатра», подарит самые яркие впечатления! Хозяйка вечера, ведущая, джаз-дива Таис Урумидис пригласит к богато накрытому столу. Головокружительные ароматы блюд кавказской кухни заставляют сердце биться чаще. Жаренные на шампуре сочные кусочки шашлыка и пикантный сациви тают во рту, горячие традиционные кавказские пироги с сыром, мясом, овощами пахнут счастьем и уютом. Грузинское вино и «вернувшаяся легенда» Боржоми льются рекой. Под звон бокалов загадайте самые сокровенные желания, и пусть они начнут сбываться, едва затихнут всполохи яркого праздничного фейерверка.

В Сочи этой зимой любые чудеса возможны. Убедитесь в этом сами, приехав в один из лучших отелей курорта – «Рэдиссон Лазурная». Встретьте Новый год на море в лучших традициях легендарного кавказского гостеприимства!

Реклама

Отель "Рэдиссон Лазурная"
г. Сочи, Курортный проспект, 103
Московская линия: (495) 411 77 77
Телефон в Сочи: (862) 266 33 33

www.lazurnaya.ru
res@lazurnaya.ru

Lazurnaya
RADISSON HOTEL SOCHI

ручками управления сейчас — все равно что вышивать крестиком, подвесив к рукам гири, за которые время от времени еще и дергают какие-то злобные карлики.

“Пилотаж в группе вообще — вещь противоестественная, потому что любой пилот инстинктивно старается лететь как можно дальше от других самолетов, у нас же от крыла до крыла — 3 метра, — рассказывал мне потом Жак. — В среднем, хорошему летчику требуется год, чтобы научиться такому взаимодействию, и 2 года, чтобы начать чувствовать себя комфортно, летая в группе”.

У самого Ботлена налет — около 11 000 часов, то есть он примерно полтора года своей жизни провел в небе и даже написал об этом книгу. Он самый опытный в команде, и именно он ведет группу и отвечает за “музыку” — произносимые с определенной скоростью и интонацией команды, которые и задают темп действиям “брайтлингов”.

Сейчас он как раз произносит одну из них, самолет тут же переворачивается вверх ногами, а я повисаю на ремнях. Земля встает на дыбы у меня над головой, ноги болтаются в воздухе... Вот она — “бочка”. Чтобы ты лучше представлял, каково это, вспомни свои ощущения на американских горках и умножь примерно на три. Самолеты поднимаются, опускаются, переворачиваются и наклоняются в пугающей близости друг от друга так, будто они управляются одним человеком, а не семью. Казалось бы, такие игры на скорости 600 км/ч и слово “безопасность” вообще несовместимы, но Жак уверен, что риск в его работе минимален: “Наша программа очень хорошо отрепетирована. За последний год мы выступили 50 раз и еще больше раз репетировали. И еще один важный факт: у нас стабильный коллектив, и пилоты в нем еще никогда не менялись — новые приходили, только когда мы добавляли в команду очередной самолет.

ЖАК, И В ОБЛАКА

Обычно пилотажные группы существуют для того, чтобы демонстрировать возможности самолетов, производимых страной, и способствовать их продажам. Чем живут частные пилотажники, понятно на примере жизни Жака Ботлена.

Руководитель Breitling Jet Team Жак Ботлен легко мог получить прозвище не только “Быстрый”, но и “Деловой” — найти желающих пускать деньги в прямом смысле “на ветер” непросто, но он делает это с 1981 года. В этом году Жак основал в Дижоне (Франция) компанию Apache и стал искать спонсоров для создания пилотажной группы.

Дебютом “Быстрого” стал “Патруль Мартини” — тройка легких SIAI Marchetti SF-260, позже замененных на Pilatus PC-7. Запрет на рекламу алкоголя во Франции подрезал крылья “патрулю”. Но в 1991-м те же самолеты поднялись в небо в цветах “Патруля Экко” (в честь производителя обуви), который позже стал “Патрулем Адэкко” (к Ecco присоединился фонд Abu Dhabi Investment Authority) и разросся до 4 машин. “Чем больше самолетов в группе, тем больше возможностей для пилотажа, — говорит Жак. — Моя мечта — это группа из девяти L-39”.

Но после всемирного экономического кризиса конца 90-х Ботлену и его партнеру по пилотажу Филиппу Лакруа (“Шерифу”) пришлось ограничиться парными выступлениями на все тех же Pilatus PC-7. Новые спонсоры появились только в 2002 году — алжирская компания Khalifa решила создать свою команду из четырех реактивных L-39 Albatros, а через год их сменила часовая марка Breitling. Щедротами швейцарцев группа разрослась уже до 7 машин. В сущности, компания Breitling могла бы уже проводить собственные авиашоу: кроме пилотажников, часовщики спонсируют группу акробатов, выступающих на крыльях бипланов, а также самого настоящего “реактивного человека” — швейцарского изобретателя Ива Росси, построившего себе костюм с реактивным двигателем.

Для сравнения, в военных командах около трети пилотов меняются каждый год”.

Однако, что бы там ни говорил Жак, все предусмотреть невозможно. Несколько лет назад он сам получил лишнее напоминание об этом: в его самолет врезалась птица. Разбив фонарь кабины и повредив пилоту лицо и грудь, она заставила его быстро принимать решение: катапультироваться или пытаться сесть. Он выбрал второе и спас “Альбатрос”.

Я уже вполне освоился с перегрузками и с каждым новым маневром хочу еще и еще. Так как это первый реактивный самолет, на котором я летал, сравнивать ощущения могу только с машиной. Так вот, Albatros похож на спорткар (у него даже багажник спереди, как у какого-нибудь Porsche) — легкий, маневренный, приемистый и очень послушный. Ощущения большой машины просто нет, есть чувство мгновенных реакций механизма на действия летчика.

Отдельная радость — шикарный вид: забудь про узкую амбразуру иллюминатора пассажирского самолета, тут у меня обзор, как в кабриолете. Я могу посмотреть вниз, вбок, вверх и даже вперед — кресло переднего пилота установлено ниже моего. Правда, ни один кабриолет не жрет столько горючего: за 20 минут пируэтов в воздухе стрелка уровня топлива прошла половину пути, а значит, мы потратили 480 литров.

На горизонте появилась взлетно-посадочная полоса, я понимаю, что этот необычный и, возможно, единственный в моей жизни опыт сейчас закончится. Именно в этот момент Жак снова врубает свою “музыку”: “семерка” L-39 круто взмывает вверх, выполняя финальный аккорд программы — разлет. Меня вновь заливает коктейлем из адреналина и чистого восторга. Когда мы наконец садимся, меня еще не отпустило, и я спешу немедленно сообщить пилоту: у него, по-моему, самая лучшая работа на свете.

“Я знаю”, — улыбается Жак. В свое время Ботлена не взяли в военные летчики, но он не отказался от своей мечты и пробился в облака через спортивную авиацию. За прошлый год он пролетел 44 000 км — больше окружности Земли, — и я уверен, что лучшего способа путешествий, чем на своем самолете, эта планета предложить не может. Пускай багажное отделение в носу “Альбатроса” и принимает всего 12 кг “ручной клади”. ■

БУДЕТ

25–27 ОКТЯБРЯ

XX МОСКОВСКИЙ ЛЫЖНЫЙ САЛОН

Отправляйся на “Лыжный салон” в Гостиный Двор и ищи мужчину с ирокезом — это наверняка будет Глен Плейк. Знаменитый горнолыжник и альпинист (в этом году его внесли в Зал славы лыжного спорта и сноубординга США) в этот раз соревноваться не будет, но зато проведет автограф-сессию и выступит с занимательными историями перед почитателями своего таланта. Для менее сложных спортсменов в амфитеатре Гостиного Двора установят искусственный склон и устроят соревнования по джиббингу — райдеры продемонстрируют трюки на сноуборде и горных лыжах. Также организаторы сконструируют вершину для ледолазов. Этот вид спорта, кстати, можно будет увидеть, например, во время Олимпиады-2014 в Сочи, где проведут показательные выступления. skiexpo.ru

7 СЕНТЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ МОСКВЫ ПО СЕРФИНГУ С ВЕСЛОМ

Может, ты не в курсе, но SUP (Stand Up Paddle) — это тоже вид серфинга, только на доске ты стоишь с веслом и отталкиваешься им от воды. Благодаря веслу кататься на серфе можно и там, где нет волн, — например на озерах и реках. Первые соревнования по SUP-серфингу начали устраивать в середине 2000-х годов. А в начале сентября чемпионат Москвы по SUP прошел в Строгино, на базе “Школы ветра”. Среди участников собрались как те, кто уже стоял на доске с веслом, так и поклонники других видов — кайтсерферы, каякеры и гребцы. Поэтому перед началом соревнований организаторы устроили краткий курс обучения. В итоге первое и второе место заняли гребцы Артем Трифонов и Алексей Гончаров (оба из Москвы), а третьим оказался японский серфер Тайки Фукунага. abvclub.ru

БЫЛО

БЫЛО

14 СЕНТЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ ПО ПАРКУР-ФРИРАНУ RED BULL ART OF MOTION

Паркур-фриран — соревнования по преодолению препятствий в городе. То есть тренироваться можно прямо на улице, где-нибудь между продуктовым магазином и поликлиникой: по правилам, преодолевать нужно, например, перила, парапеты, стены и заборы. Чемпионат Red Bull Art of Motion случился на греческом острове Санторини. Всего в соревнованиях приняло участие 18 спортсменов, из них русских — трое. Александр “Байт” Байтурин получил 447 очков и занял второе место. Стоит заметить, что победитель, американец Кори ДеМайер, набрал всего на два балла больше — 449. На третьем месте тоже оказался спортсмен из США — Джесс ЛаФлер. Россиянин Александр Зюлев, который в прошлом году получил приз за лучший трюк, на этот раз уехал домой без трофея. redbullartofmotion.com

РЕГИСТРАЦИЯ ОТКРЫТА на сайте

WWW.XFIT-PRO.RU

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ
ФИТНЕС-КЛУБОВ X-FIT

ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБЫТИЕ ГОДА
С 23 ПО 25 НОЯБРЯ • МОСКВА • ВВЦ

ФИТНЕС-ФЕСТИВАЛЬ X•MOTION 2013

Три дня спорта и драйва
на крупнейшем фитнес-фестивале!
Если ты выбираешь долгую
и качественную жизнь!

- > Пройди мастер-классы от международных презенторов и фитнес-гуру.
- > Попробуй тренировки по новейшей системе Smart Fitness.
- > Обучись ноу-хау у лучших экспертов X-FIT.
- > Получи заряд незабываемых эмоций!

★ Спеши зарегистрироваться и стать участником.

★ Не упусти свой шанс!

16+

x·fit FITNESS CLUBS

Федеральная сеть фитнес-клубов X-FIT
www.xfit.ru | www.xfit-pro.ru
Круглосуточная горячая линия 8 800 333-5252

Фитнес-клубы X-FIT с морским бассейном в Москве:
Алтуфьево, Динамо, Кунцевская, Фрунзенская

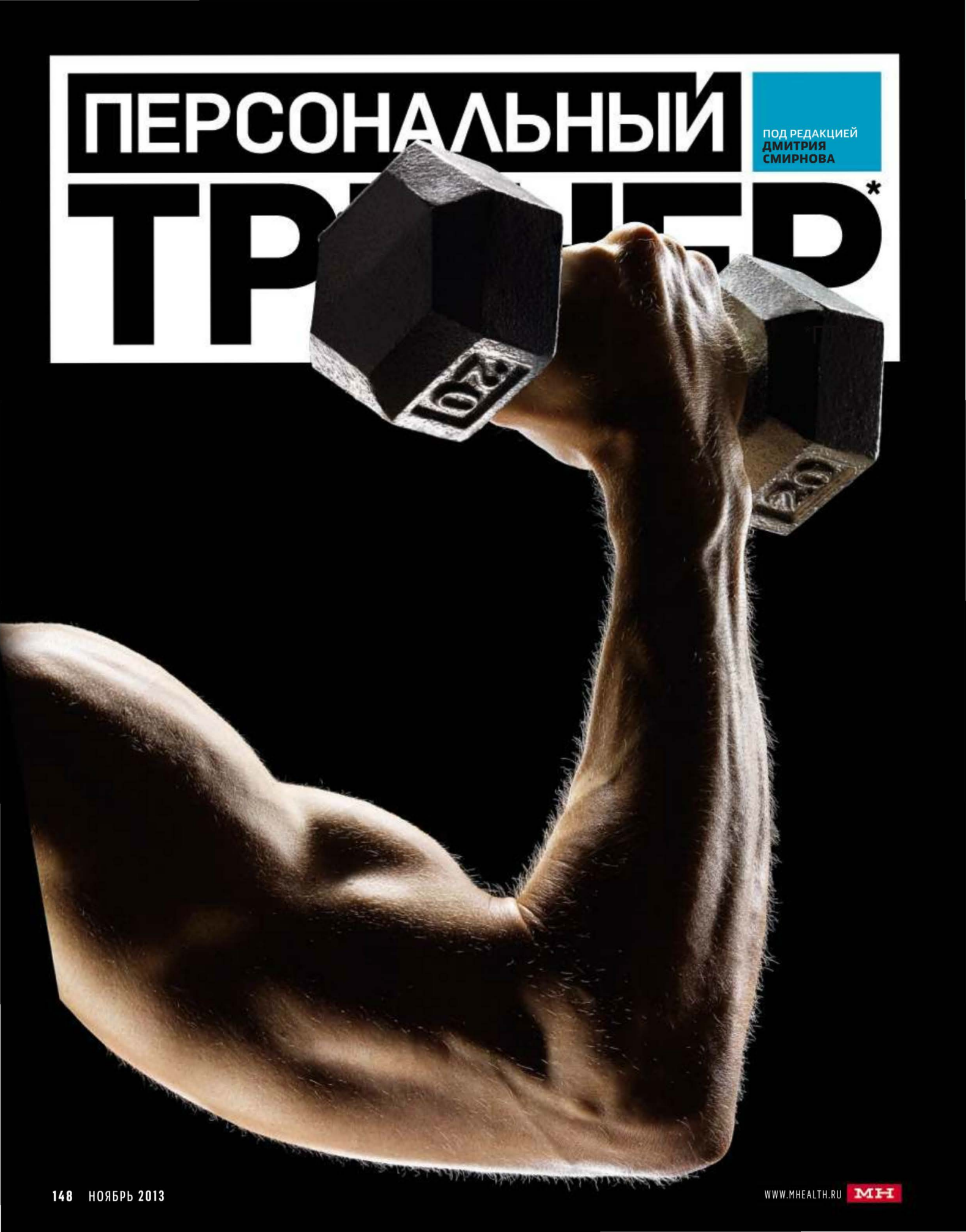
X-FIT с бассейном в Москве: Марьино, Нагатинская, Отрадное, Парк Победы, Речной вокзал, Чистые пруды

X-FIT в других городах:
Санкт-Петербург, Волгоград, Воронеж, Казань, Краснодар, Новосибирск, Ростов-на-Дону, Самара

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР*

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **ДМИТРИЯ СМИРНОВА**



ПРОГРАММА “600 СЕКУНД”

В наши дни время — это не только деньги, но еще и, например, нормальная физическая форма. И того, и другого постоянно не хватает. Поэтому мы публикуем руководство по полноценным тренировкам, прорабатывающим все тело, которые длятся лишь 10 минут.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ, БИДЖЕЙ ГАДДУР

В фитнесе лозунг “Быстрее, выше, сильнее!” уступает место установке “Сложнее, короче, интенсивнее”. Чтобы поддерживать форму, мы уже не хотим, да и не должны проводить в спортзале по часу в день. В тренде короткие, но полноценные тренировки, задействующие все мышцы твоего тела, продолжительностью не более 10 мин. “Это какой-то развод, — скажешь ты. — Часовой тренинг нельзя ужать до 10 минут”. “Объективная реальность”, — ответим мы. Держи теоретическое обоснование, руководство по “сборке” собственных блиц-тренингов и уже готовую тренировку на 600 сек. для примера. Чтобы заниматься, тебе нужны только пара гантелей и 2 кв. м пола.

ТРИ КИТА

В ОСНОВЕ БЛИЦ-ТРЕНИРОВОК ЛЕЖАТ 3 ПРИНЦИПА, ЗНАНИЕ КОТОРЫХ ПРИГОДИТСЯ ТЕБЕ, ЧТОБЫ САМОМУ СОСТАВЛЯТЬ ТАКИЕ ПРОГРАММЫ. ВОТ ОНИ:

1 Все по кругу

Чтобы полностью выложиться всего за 10 мин., нужно задействовать базовую идею высокоинтенсивного интервального тренинга (тебе уже знакомо это словосочетание — мы писали о ВИИТ в октябре 2012 года). Выматывающая тренировка, которая заставляет работать все тело, повышает тонус сердечно-сосудистой системы и запускает твой обмен веществ на полную катушку — это круговая тренировка, отдых между упражнениями не больше 30 сек. По мере того как ты прогрессируешь, сокращай время на восстановление до тех пор, пока не сможешь молотить вообще без остановки.

2 Не ложись

Наши десятиминутки должны на полную катушку запускать твой метаболизм. Ты же крайне занятой мужчина, который много времени проводит за столом или за рулем — и копит калории. Так вот, чтобы повысить энергоемкость, надо по возможности заменять упражнения, которые выполняются лежа или сидя, на похожие по воздействию, но выполняемые стоя. Так, тебе придется напрягаться не только локально (например, тягая гантели на бицепс), но и глобально — удерживая в равновесии все тело. А именно глобальная нагрузка увеличивает твой метаболический отклик до заоблачных высот. Даже после тренировки ты еще долго будешь жечь лишние калории.

3 Новизна и разнообразие

Новые упражнения, а также те, что заставляют твое тело внезапно менять свое положение (например, берпи — сел, лег, отжался, сел, подпрыгнул), способствуют напряженной работе большего количества систем организма во время тренировки. То же можно сказать о сериях, которые просто неудобно или тяжело выполнять: например, побалансировав на одной ноге, а потом постояв в усложненной планке, ты задействуешь больше мышц и заставляешь их работать напряженнее, чем когда выполняешь цепочку привычных тебе движений. Кроме того, именно такие упражнения обеспечивают твоему телу глобальную нагрузку, о которой мы уже говорили в п. 2.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ЗАШКАЛИВАЕТ

10-минутные тренировки не просто экономят твои минуты. Держи еще один бронебойный плюс нового подхода к фитнесу.

Когда во время обычной — по большей части монотонной — тренировки ты думаешь про дедлайны или предстоящий ужин, эти мысли оккупируют участки мозга, которые могли бы быть подключены к твоим мышцам. В итоге ты занимаешься не так эффективно, как мог бы. Это результаты исследования, опубликованного в European Journal of Applied Phisiology.

А в ходе короткой высокоинтенсивной круговой тренировки вроде нашей десятиминутки у тебя просто не будет времени отвлекаться на думы о работе или бытовые вопросы. Ergo, ты будешь быстрее прогрессировать.

СОЗДАЙ СВОЮ 10-МИНУТНУЮ ТРЕНИРОВКУ

Чтобы сконструировать свой ВИИТ-набор, сделай 3 простых шага.

1. ВЫБЕРИ ПО УПРАЖНЕНИЮ ИЗ КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ

А. **МОБИЛЬНОСТЬ** Например, выпады в ходьбе или динамические ассаны из йоги

Б. **КОР** Любой вариант планки или сложного динамического упражнения "на пресс"

В. **НИЗ ТЕЛА** Варианты приседа или становой тяги

Г. **ВЕРХ ТЕЛА** Варианты жима или тяги в любом из возможных положений

Д. **КАРДИО** Прыжки со скакалкой, берпи, "сигнальщик", бег на месте и т.д.

2. ЗАДАЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

А. **НОВИЧОК**
Нагрузка 30 сек., отдых 30 сек.

Б. **ПРОГРЕССИРУЮЩИЙ АТЛЕТ**
Нагрузка 40 сек., отдых 20 сек.

В. **ПРОДВИНУТЫЙ АТЛЕТ**
Нагрузка 50 сек., отдых 10 сек.

Г. **БЕРСЕРК**
Нагрузка 60 сек., отдыха нет.

3. НАКАЧИВАЙ МЫШЦЫ, ЖГИ ЖИР

Выполни все выбранные тобой упражнения последовательно. На каждое трать 60 секунд, следуя избранному уровню нагрузки (30/30, 40/20 или вообще без отдыха). Всего проделай 2 круга. Не забывай, что десятиминутки можно объединять в двадцатиминутки или даже получасовые тренировки. Если, конечно, есть силы.

ТВОЙ КРЕСТ

Когда дело доходит до развития силы верхней части тела, мало что может превзойти обычные отжимания. Одно из таких упражнений, которое мы рекомендуем включить в твою экспресс-тренировку – "железный крест", выполняемый в статическом режиме. Благодаря удалению опорных точек от пола, нагрузка с трицепсов улетучивается почти полностью, и все внимание приходится на грудные. Продержаться в этой позиции 30 сек. непросто, но отдача стоит того: масса калорий уходит в небытие, а грудные мышцы получают новый стимул к развитию. Следуй этим простым советам, чтобы делать "железный крест" правильно:

НАПРЯГИ ЯГОДИЦЫ

Это удержит бедра в одной линии с ногами и корпусом. В противном случае ты начнешь прогибаться в пояснице, а это чревато травмой позвоночника. Помочь ягодицам удерживать верное положение тела могут мышцы живота. Их также надо напрячь, словно ты ждешь удара под дых.

ОБНИМИ ПОЛ

Дави ладонями в пол, так активация грудных мышц будет максимальной, а это позволит тебе не падать как можно дольше. Представь, что ты пытаешься продавить руками пол и соединить ладони, будто обнимаешь большое дерево. Кстати, если на прямых руках тебе никак не устоять, немного согни их в локтях.

ДАВИ МЫСКАМИ

Большинство парней не думают о своих ногах, когда делают отжимания, а это большая ошибка. Сознательно вдавливай мыски в пол. Это усилит активацию квадрицепсов и сделает твои ноги монолитными, словно цемент. А такая стабильность заметно облегчит выполнение упражнения.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PAUL BOWER. ФОТО: BETH BISCHOF

P&G
ВСЕМИРНЫЙ ПАРТНЕР
ПРОЯВИ СТАЛЬНОЙ
ХАРАКТЕР
Реклама.
GILLETTE FUSION PROGLIDE
НОВАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕРИЯ ДЛЯ
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ
www.Gillette.ru
#innersteel
Александр Овечкин: игрок Олимпийской сборной по хоккею.
Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

ДЕСЯТИМИНУТКА МН

Для составления этой программы мы привлекли Биджея Гаддура, эксперта по высокоинтенсивным интервальным тренировкам. В тренировке 10 упражнений, а не 5, как советует наше руководство, просто потому, что нам хотелось добавить в твой арсенал побольше тех самых зубодробительных вариантов известных упражнений, экспертом по которым является Гаддур. Соответственно, в данном случае для десятиминутной тренировки нужен всего один круг.

1. Неравномерная планка

Встань в позицию планки, поставив на пол левое предплечье и правую ладонь **(А)**. Напряги ягодицы, втяни живот и удерживай это положение 30 сек. Теперь смени руки — на полу правое предплечье и левая ладонь **(Б)** — и продержись еще 30 сек.

2. Боковая планка со стретчем квадрицепса

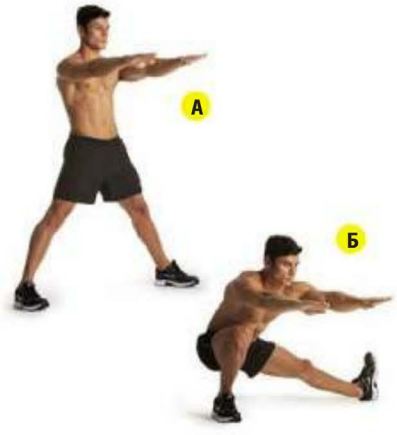
Ляг на бок, выпрямив ноги и вытянув корпус в одну с ними линию. Левое предплечье поставь на пол так, чтобы локтевой сустав находился строго под плечевым **(А)**. Теперь согни правую ногу в колене и подтяни стопу правой ноги как можно ближе к ягодицам **(Б)**. Задержись в этом положении 30 сек., после чего повернись на другой бок и повтори – еще 30 сек.

3. Краб

Встань в обратный упор лежа, более известный как "позиция краба" — ноги согнуты перед собой, стопы на полу, руки на полу позади себя **(А)**. Подними таз и потянись правой рукой через верх в сторону левого плеча **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, вернись в исходное положение и повтори движение в другую сторону. Продолжай, чередуя руки на каждом подъеме таза.

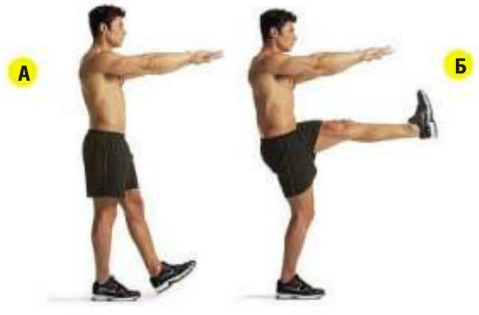
4. Латеральный выпад

Широко расставь ноги (на расстояние 2 больших шагов). Руки вытяни перед собой **(А)**. Плавно перенеси вес на правую ногу, сгибая ее в колене и отводя таз назад. Сядь как можно ниже, не отрывая пятки правой ноги от пола. При этом мысок левой ноги поверни вверх **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори выпад в другую сторону. Продолжай, чередуя ноги.



5. Подъем ноги стоя

Встань на правую ногу, оторвав пятку прямой левой ноги от пола, как на фото. Руки вытяни перед собой **(А)**. Плавно подними левую ногу как можно выше, не сгибая ее в колене **(Б)**. Задержись в этом положении так долго, как только сможешь. Вернись в исходное положение и повтори. Через 30 сек. смени ногу.



ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ:

Выполняй эти упражнения по очереди, тратя на каждое по 60 сек. Твоя цель — отработать всю минуту и перейти без отдыха к следующему упражнению, однако если ты пока не можешь работать в таком режиме, трать часть минуты (не больше 30 сек.) на отдых. Если ты, как Гаддур, любишь работать в режиме "Берсерк+", сделав все 10 упражнений, отдохни 30–60 сек. и повтори все по кругу еще 2–3 раза. Для максимального эффекта занимайся трижды в неделю через день.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИЧЕГО

Если ты пропустил хотя бы одну тренировку в фитнес-клубе — это на 61% повышает шансы, что в ближайшем будущем ты пропустишь еще одну. И еще одну. "И еще одну — даже единственное нарушение графика, если ты его не планировал и не был к нему готов, подарит тебе такое оглушительное ощущение поражения, что ты можешь вообще в конце концов забросить походы в зал", — утверждает Джон Рэглин, профессор кинезиологии в Университете Индианы. Если решил заниматься трижды в неделю — держись этого графика. А если не можешь пойти в зал по объективным причинам — замени этот поход на нашу ВИИТ-тренировку. 10–20 минут за целый день ведь найти можно?

6. Лесенка в приседе

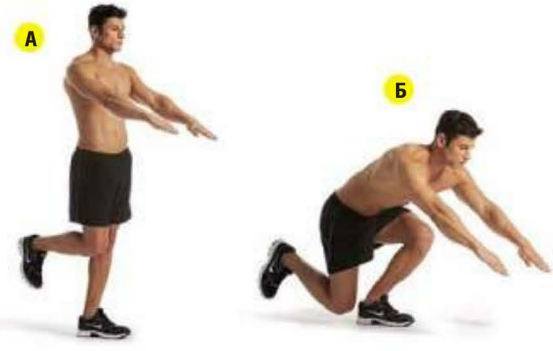
Поставь ступни на ширину таза, выпрями спину, руки вытяни перед собой, кисти направь вверх **(А)**. Отводя таз назад, опустись в глубокий присед **(Б)**. Задержись в нижней точке на 1 сек. Вернись в исходное положение и повтори, на этот раз задержавшись внизу на 2 сек. Опять повтори, но застынь в приседе уже на 4, а затем на 8 сек. Продолжай в том же духе до истечения времени на подход.

7. Отжимания лучника

Прими положение упора лежа, поставив левую руку на землю, как обычно, а правую вытяни в сторону, расположив ее перпендикулярно корпусу и опереев на пол лишь кончиками пальцев **(А)**. Сгибая левую руку в локте, постарайся опустить грудь как можно ближе к полу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Отжимайся так 30 сек. подряд, после чего смени руку и продержись еще 30 сек.

8. Присед на одной ноге

Встань на левую ногу, согнув правую и оторвав ее от земли. Руки вытяни перед собой **(А)**. Не округляя спины, согни опорную ногу в колене и отведи таз назад. Присядь как можно ниже **(Б)**, после чего вернись в исходное положение. Смени ногу и повтори. Чередуй ноги с каждым повтором.



9. Суперсет "Железный крест + планка на прямых руках"

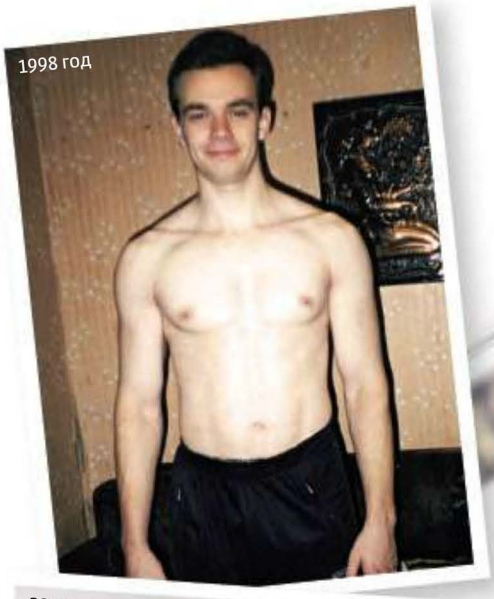
Встань в упор лежа, расставив руки в стороны как можно шире. Опусти грудь к полу, но не касайся ею земли **(А)**. Это будет "железный крест", подробнее об этом любопытном упражнении читай на стр. 150. Продержись в этом положении 30 сек., после чего, не ложась на землю, вытяни руки перед собой **(Б)** и продержись еще 30 сек.

10. Лесенка в выпрыгиваниях

Вытяни руки перед собой, ступни на ширине плеч, спина прямая **(А)**. Опустись в присед до параллели бедер с полом **(Б)**. Задержись в этом положении на 1 сек., после чего выпрыгни как можно выше **(В)**. Приземлившись, сразу же опустись в присед и застынь на 2 сек. Вновь выпрыгни. На следующем повторе застынь на 3 сек., затем на 4 и так далее.

КАК СТАТЬ БОЛЬШИМ

Если ты уверен, что всегда прав, — значит, в чем-то ты точно ошибаешься. Фитнес-редактор MH Дмитрий Смирнов на собственном опыте осознал это, набрав неожиданные 15 килограммов мышц за 3 месяца.


1998 год

2013 год

Без ложной скромности, я неплохой тренер и набирать вес умею. Ведь от типичного дрища весом 68 килограмм за годы тренировок я дорос до силовика-тяжеловеса, не прибегая к помощи запрещенных препаратов. Однако мой прежний рекорд роста был более чем скромен — не более 5–7 кг за период тренировок перед соревнованиями (длившийся, к примеру, до полугода). И максимальный вес, который мне покорялся, не превышал 122 кг. Сегодня же я вешу стабильные 132 кило при видимых кубиках на животе. Как мне это удалось? Я, наконец, признал, что в чем-то могу и ошибаться.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ, LEGION-MEDIA

5 ГЛАВНЫХ ОШИБОК ПИТАНИЯ НА МАССУ

Понятно, что мало кто хочет весить 130 и более килограмм. В бытовой жизни это, поверь, куча неудобств и почти никаких удовольствий. Сам я пошел на данный шаг сознательно, пытаясь перейти в другую весовую категорию на соревнованиях по пауэрлифтингу. И, откровенно говоря, не рассчитывал на столь быстрый успех. Как оказалось, правильная постановка рациона и новое отношение к спортивным добавкам способны дать более чем ощутимый результат даже тем, кто занимается не первый десяток лет и, казалось бы, исчерпал все способы и лимиты. И даже если ты только начинаешь набор массы — эта схема тебе подойдет. Просто четко следуй изложенным советам и остановись в тот момент, когда поймешь, что массы уже достаточно.

Только не нужно думать, что приведенные ниже советы подойдут хардгейнеру. Человеку с особой конституцией, плохо набирающему вес, требуется специальный режим питания и, главное, специальная программа тренировок. Кстати, мы как раз напечатали такую в 2012 году — ты можешь найти ее на mhealth.ru/form/fitness/programma-po-naboru-massy-chast-1/.

Итак:

Я ошибался, много и глупо. Считая себя умнее других, я сильно ограничивал собственный прогресс. Не повторяй моих ошибок! И тогда для тебя тоже не составит труда прибавить 5, 10, а то и 20 килограмм.

Ошибка №1
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК

То, что первый прием пищи должен быть исключительно белковым, я проповедовал годами. Почему? За ночь уровень сахара в крови сильно падает. Если с утра первым делом съесть преимущественно углеводистую пищу, все граммы и сантиметры отправятся не в бицепс или широчайшие, а прямиком в живот. Это верно. Мое новое знание: для того, чтобы росли именно мышцы, причем активно, никак нельзя за завтраком ограничиваться одной творожной запеканкой с чаем. Твой завтрак должен быть многоступенчатым — таким, чтобы удалось запустить все нужные процессы для стимулирования аппетита, повысить потребность организма в белке и в то же время не способствовать набору лишнего жира.

Встав утром с постели, первым делом намешай себе протеиновый шейк, после чего отправляйся, например, в душ. Минут через пятнадцать садись за стол и полноценно завтракай. Только нужно выпить не совсем обычный протеин! Привычная “быстрая” сыворотка будет усваиваться слишком долго, не менее 40 минут. Тебе нужен высокоочищенный гидролизованный изолят сывороточного белка. Такой протеин обрабатывают пищеварительными ферментами, разбивающими его на более короткие пептиды (промежуточную форму между белком и аминокислотой), что сводит время полного усвоения к четверти часа. Кроме того, этот вид протеина имеет высокую степень очистки, поэтому практически не содержит жира и углеводов плюс обладает наилучшей переносимостью. Он дороже обычной сыворотки и несколько горьковат на вкус, но эти неудобства стоят получаемого результата.

За пятнадцать минут ты как раз успеешь побриться, принять душ и... сильно проголодаться, ибо мгновенно усвоившийся белок разгонит твой метаболизм и настойчиво погонит к столу. И тут, поверь, для тебя уже не составит особого труда закинуть в себя последовательно дозу нормальных углеводов, а потом уже белковую пищу. Это может быть овсянка плюс белковый омлет. Или блинчики плюс творог. Или просто порция нежирного творога с джемом или даже вареньем.

Про объемы съедаемого: субъективно должно казаться, что углеводов и белка в завтраке было поровну. А съедать нужно столько, чтобы после наступления момента “все, больше не могу” ты впихивал еще 2–4 ложки через силу. Причем речь идет как об углеводной, так и о белковой составляющей завтрака.

Запив все зеленым чаем с лимоном и употребив мультивитамины с парой капсул рыбьего жира, ты сделаешь все, чтобы твое тело начало расти прямо с утра. Учти только, что спортивные витамины обычно следует пить несколько раз в день — суточная доза разделяется производителем на 2–3 порции.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ:

- **Мультивитамины:** Opti-Men (Optimum Nutrition), Armor V (Muscle Pharm), Multi Max (PVL Essentials)
- **Гидролизованный изолят сывороточного белка:** Hydro Whey (Optimum Nutrition)

Ошибка №2
МНОГО УГЛЕВОДОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Запомни раз и навсегда: сразу после окончания тренировки вовсе не нужно запихивать в себя массу легкоусвояемых углеводов вроде фруктов, гейнеров или зефира в шоколаде, как это часто советуют. Ведь сделав так, ты с гарантией усмиришь свой аппетит, и полноценно поесть то, что действительно обеспечивает мышечный рост, у тебя получится не ранее чем через час-два после тренировки. Нет, нет и еще раз нет! Быстрые углеводы в большом объеме сразу после тренировки хороши тогда, когда ты заинтересован в росте не влияющих на твой вес показателей, например выносливости или силы. Но если ты хочешь прибавить именно мышцы, сразу же после последнего подхода и заминки отправляйся есть нормальную еду, прежде всего белок: курицу, мясо, а с

ними и макароны, рис и прочее. Хоть сразу же в раздевалке жуй, если влезет. Гейнер, кстати, выливать в раковину тоже не стоит — смешай его с сывороточным белком, запей им свою еду (легкоусвояемые углеводы ускорят усвоение потребленного белка, повысив уровень инсулина в крови) и медленно откатывайся в сторону выхода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ:

- **Гейнеры:** Pro Complex Gainer (Optimum Nutrition), Mutant Mass (Mutant), Cytogainer (Cytosport), True Mass (BSN)

Ошибка №3
ОТКАЗ ОТ ПРОТЕИНОВЫХ КОКТЕЙЛЕЙ

Я предпочитал гейнеры — там всегда есть некоторое количество белка. Считал, что комбинация белков и углеводов приносит пользу при наборе веса, а белок отдельно — нет.

Новое знание: большое количество углеводов в диете вовсе не гарантирует быструю и заметную прибавку в весе. Даже комбинация "углеводы+белки" — не самый верный рецепт. Чтобы расти, нужен белок — старо как мир, но верно. Первым делом необходимо выполнить свой индивидуальный план по потреблению белка. Когда я понял, что мне хочется прибавить перед соревнованиями не 3–5 привычных кило, а 10–15, я решил подсчитать, сколько же именно белка в граммах я потребляю в сутки. И, о ужас: я с трудом дотягивал до половины рекомендуемой дозы! Тут будет небольшое лирическое отступление про ту самую "рекомендуемую норму". Скажем так: есть некая безопасная рекомендация потребления белка для среднего человека, который, если и занимается, то оздоровительным фитнесом — плавает, бегает по утрам и т.д. Это порядка 0,75–1,2 г белка на килограмм веса. Такому парню не хочется набирать вес и жать больше 100 кило лежа. Ему белок нужен для поддержания оптимального состояния здоровья — и все.

2–3 г белка — рекомендация спортивная. Для тех, кто нормальным человеком не является и переживает, по сути, ненормальные (читай, намного более интенсивные) физические нагрузки в зале, чтобы достаточно сильно прибавить мышечную массу.

Ранее я примерно высчитывал 1,5 г белка на килограмм. Прибавка веса была 3–5 кило. Захотел прибавить больше — увеличил до 2,5–3 г на кило. И ничего удивительного, что я стал прибавлять по 1–2 килограмма в неделю, прирастая практически на глазах. Вот и получились те самые плюс 15 килограмм. И я бы сам в это никогда не поверил, если бы не ощутил все прелести необходимости полной смены гардероба.

Читателю предлагаю поэкспериментировать. Если 1–1,5 г не дают прибавки в весе, увеличить до 2 грамм и понаблюдать за весом 2–3 недели. Опять нет прибавки? Увеличить до 2,5 грамм. И так далее...

Да — важный момент! Не стоит так усиленно питаться постоянно! Разумней всего, чтобы не перегружать свой организм нагрузками и калориями, ограничить период набора веса 8–12 неделями. Попытаться за это время набрать максимум — и все.

Понятное дело, за счет обычных продуктов довольно сложно набрать нужное количество белка (для человека весом 80–90 кг — это 200–270 г чистого протеина, тогда как в одной порции нормальной еды обычно присутствует не более 30–40 г). Придется бросить работу, учебу, социальные сети, личную жизнь — и жевать практически не переставая. Так что без протеиновых коктейлей твои планы постигнет крах. Про начало дня в виде коктейля из протеинового изолята ты уже знаешь, но этого недостаточно. Белок должен сопровождать весь твой график питания и даже завершать день. Рекомендую до и после тренировки выпивать по порции обычного сывороточного протеина (после, как уже было сказано, смешав его с гейнером). А на ночь, после или во время последнего приема пищи (это может быть как ужин, так и более легкий перекус на сон грядущий спустя часполтора после ужина), выпивать медленный протеин.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ:

- **Быстрый белок:** Whey Gold (Optimum Nutrition), Syntha-6 Isolate (BSN) или Whey Isolate (Cytosport)
- **Медленный белок:** 100% Casein Protein (Optimum nutrition), Complete Casein (Cytosport), CaseinFX (Allmax)

ТВОЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

Набирать вес, как правило, означает, что надо готовить себе самому. Мы составили для тебя пример рациона на один день. Скорректируй размер и вес блюд в соответствии со своими задачами, повесь на стенку, используй и расти!

Ошибка №4
ИГНОРИРОВАНИЕ BCAA И ГЛЮТАМИНА

Лет восемь назад я в обязательном порядке выпивал по несколько капсул BCAA до и после тренировки. Делал я это автоматически, не ощущая никакого эффекта, которого, собственно говоря, и не было — 2-3 г BCAA не могут дать ничего. А вот если потреблять порядка 30–45 г в день (в моем случае), а иногда и более, то совсем другое дело.

Тем, кто не в курсе, напомню, что BCAA — это комплекс, состоящий из трех незаменимых аминокислот: изолейцина, лейцина и валина. BCAA считаются основным материалом для построения мышц, ибо составляют до 35% всех аминокислот в скелетных мышцах. К сожалению, BCAA не синтезируются в организме, и получать их ты можешь только с натуральной пищей и в виде добавок. Конкретная дозировка должна подбираться экспери-

ЗАВТРАК. 7.00 – 7.45

1. **Гидролизованный изолят сывороточного белка**
2. **Овсянка**
   3–5 столовых ложек сухой овсянки залей кипятком, добавь щепотку соли, меда или даже немного варенья по вкусу. Накрой и подожди минут пятнадцать, чтобы каша запарилась. Можешь покрошить в кашу фрукты и орехи.
3. **Омлет из 5 белков и 1 желтка**
   Нежно взбей яйца, добавь в них столовую ложку десятипроцентной сметаны и разведи все это молоком низкой жирности. Для вкуса можешь добавить в смесь немного мелко нарезанных помидоров. Еще раз все перемешай и поставь в микроволновку на 8–10 минут при максимальной температуре. Когда омлет будет готов, посыпь его тертым сыром и рукколой.
4. **Мультивитамины** – 1 порция
5. **"Омега-3"** – 2–3 г

ВТОРОЙ ЗАВТРАК. 11.00 – 11.30

1. **Протеиновые оладьи с творогом**
   400 г кефира, 150–200 г нежирного творога, 1 яйцо, щепотка соли, 1 ст. л. сахара, ⅓ ч. л. соды, 50 г сывороточного протеина, 250 г муки, оливковое масло
   Взбей яйцо с солью, сахаром и творогом, добавь кефир, протеин, соду и размешай до однородной массы. Теперь все это надо замесить: добавляй муку, постепенно размешивая, пока не получишь тесто, сравнимое по консистенции с густой сметаной. Не забудь про оливковое масло. Для проверки: готовое тесто не должно растекаться по сковородке. Теперь поставь тесто немного дойти в холодильник, час погоняй монстров на приставке, после чего выпеки себе огромную кучу вкусностей.
2. **Быстрый протеин** – 30–40 г на 2–3 стакана воды, молока или кефира
3. **Порошковые аминокислоты** – 1 порция

ОБЕД. 15.00 – 15.30

1. **Говядина на гриле**
   500 г говядины для стейка, 1 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока (очисти и раздави), 1 ст. л. черного перца
   Хорошо разогрей гриль и почти формально смажь маслом решетку. В небольшой миске смешай оливковое масло с перцем и натри получившейся смесью стейки. С наслаждением уложи мясо на решетку гриля и жарь минут 20 – до нужной степени готовности. Чтобы мясо не получилось слишком сухим, не переворачивай его слишком часто. На гарнир сваргань полтарелки вареного риса или гречки.
2. **"Омега-3"** – 2–3 г
3. **Мультивитамины** – 1 порция
4. **Быстрый протеин** – 30–40 г на 2–3 стакана воды, молока или кефира
5. **Порошковые аминокислоты** – 1 порция

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕКУС. 18.00 – 18.20

1. **Салат с говядиной**
   150 г отварной говядины, 5 помидоров черри или 1 средний томат, 3-4 перепелиных яйца, пучок листьев салата
   Соус: 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. яблочного или бальзамического уксуса, 1 ч. л. горчицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец
   Вареную говядину нарежь соломкой, листья салата нещадно порви прямо руками. Для соуса смешай масло, уксус, горчицу, добавь выдавленный через чеснокодавку чеснок, посоли и поперчи. Перемешай листья салата, мясо и заправку. Помидоры черри и перепелиные яйца разрежь на две части. Выложи на тарелку листья салата и мясо, сверху припудри помидорами и яйцами.
2. **Порошковые BCAA** – 5–10 г
3. **Порошковый глютамин** – 5–10 г
4. **Гейнер** – ½ порции
5. **Быстрый протеин** – ½ порции

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

1. **Порошковые BCAA + глютамин.** По 5–10 г того и другого на 2–4 стакана воды. Выпей залпом или цеди понемногу в середине занятия. Учти, что данный напиток не должен подменять собой обычную воду, которую обязательно надо пить во время тренировки.

СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Духовые котлеты**
   2 стакана говяжьего фарша, 1 стакан мелко рубленной капусты или кабачков, 2 моркови, 2 луковицы, 6 ст. л. манной крупы, черный молотый перец, соль
   Яростно измельчи все овощи на мясорубке. Молодую капусту можно нашинковать ножом, но грубую, которая зимой обитает в супермаркетах, – только молоть. Добавь фарш, манку, соль и перец. Слепи котлеты и закинь их в духовку, разогретую до температуры 180–200 градусов. Доводи до готовности!
2. **Быстрый протеин** – ½ порции
3. **Гейнер** – ½ порции
4. **Порошковые BCAA** – 5–10 г
5. **Порошковый глютамин** – 5–10 г

УЖИН

1. **Семга в сметанном соусе**
   500 г семги, 2 веточки укропа, 3–4 ст. л. сметаны (10%), порошок паприки или готовая приправа для рыбы, 1 ст. л. растительного масла
   Вымой рыбу и нарежь филе полосками в 2,5–4 см шириной, снимая кожу, если она есть. Посыпь специями и солью. Выложи семгу на разогретую сковородку с одной столовой ложкой масла, обжарь со всех сторон на среднем огне – примерно по 2–3 мин. на сторону. Переворачивай рыбу очень аккуратно, иначе рассыплется. В процессе готовки сковородку можно накрыть крышкой, если есть опасения, что рыба не успеет приготовиться изнутри. Смешай измельченный укроп и сметану и смазывай этой смесью каждый кусочек, остатки сметаны потом можно просто выложить на сковородку. Когда сметана закипит, переверни рыбу. Закипит еще раз – можно снимать. Потреби со свежими или тушеными овощами, картофельным пюре или рисом.
2. **Медленный протеин** – 30–40 г на 2–3 стакана воды, молока, сока или кефира
3. **Мультивитамины** – 1 порция
4. **"Омега-3"** – 2–3 г

Примечание Men's Health: Если чувствуешь, что такой объем пищи твой желудок просто не успевает перерабатывать, – посоветуйся с гастроэнтерологом. Он порекомендует, как справиться с этой проблемой.

ментально. Начинаешь с 15 г в день (схема приема ниже) и наблюдаешь за собой в течение 2–3 недель. Чувствуешь и видишь, что растешь, — оставляешь как есть. Нет результата — добавляешь еще 5 г. Вновь смотришь. Если ты весишь менее 100 кило, более 30 г BCAA в день принимать не стоит. Если и при такой дозировке нет результата — причина неудач в чем-то другом.

Глотать такое количество капсул сложновато, поэтому ваш покорный слуга обходился порошковыми BCAA без какого-либо вкуса, что лично мне нравится куда больше, чем порошки со вкусовыми добавками. Хотя бы потому, что порошок без вкуса и запаха можно добавить в любой другой продукт спортивного питания — тот же гейнер, например, и выпить до и после тренировки. Кстати, для наилучшего эффекта свою суточную дозу BCAA лучше всего разбить на три части. Первую употребить за час до тренировки, вторую — во время тренировки, а третью — сразу после.

Что касается глютамина: мы много раз слышали, что эта аминокислота позволяет лучше переносить нагрузки, способствует транспорту азота и усиливает синтез гликогена. И что? А то, что это не самые ее полезные свойства. Важнее, что в достаточной дозировке глютамин усиливает абсолютно все анаболические процессы, ответственные за мышечный рост, особенно хорошо стимулируя секрецию гормона роста. Доказано, что всего 2 грамма глютамина могут повысить выработку ГР в несколько десятков раз! Что будет, если ты начнешь стабильно употреблять рабочую дозировку глютамина в сутки? Посмотри на меня.

При определении дозировки советую поступить так же, как и с BCAA, — начать с 15 г в день (тоже разделить на 3 части аналогичным образом) и постепенно увеличивать, если результата нет или если он недостаточен для тебя лично...

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ:

- **BCAA:** BCAA powder (Optimum Nutrition), BCAA Peak (Inner Armour), BCAA powder (ULTIMATE NUTRITION), BCAA (Labrada)
- **Глютамин:** Glutamine powder (Optimum Nutrition), MP Glutamine 300g (MusclePharm)

Ошибка №5
КОМПЛЕКСНЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ — ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР

Увы, и это не так. Как бы ни были хороши BCAA, одних аминокислот с разветвленными цепями недостаточно, чтобы мышцы пошли в долгожданный рост. Тебе нужен полный спектр аминокислот, ведь организм использует их не только для мышечного роста, но и для восстановления тонуса нервной системы и выработки ряда гормонов, антител и ферментов.

Ранее я с сомнением отзывался о прессованных аминокислотах, считая их просто удобной заменой обычного протеина, когда выпить его нет возможности. Но вот порошковые аминокислоты оказались куда действенней их таблетированных сородичей. По скорости и степени усвоения порошковые аминокислоты сравнимы с гидролизатом белка, описанным выше. При этом они намного вкуснее и обходятся чуть дешевле.

Я рекомендую использовать комплексные аминокислоты в виде своего рода “десерта” к нормальному приему пищи. Съев положенные граммы грудки с рисом, закинь в себя пару мерных ложек — не пожалеешь.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ:

- **Порошковые аминокислоты:** Amino Energy (Optimum Nutrition), Monster Amino (Cytosport), AminoX (BSN)

Ошибка №6
МАЛО ВОДЫ

Помню, лет пятнадцать назад мой тренер по единоборствам внезапно осадил меня, когда я попытался запить сжеванный после тренировки бутерброд бутылкой воды. По его мнению, запивая пищу водой, я нарушал естественные процессы пищеварения. Откровенно говоря, тренер отличался экстравагантностью подхода к вопросам питания и запрещал пить не только после еды, но вообще почти всегда. Я неосознанно перенес усвоенные в молодости спортивные привычки, касающиеся воды, на занятия в тренажерном зале — и на многие годы похоронил возможный прогресс. Я мало пил: во время и после еды нельзя, до еды забываешь, а между делом — других дел по горло. Все это является одной из самых страшных ошибок для тех, кто пытается набрать вес.

Вот краткий курс физиологии человека: а) увеличение мышц в объеме и набор веса в целом — исключительно анаболический процесс; б) вода — наиглавнейший анаболик твоего тела. Все, садись — пять! Если у тебя с набором веса явные затыки, просто замерь количество литров обычной воды (без учета супов, кофе и чая, протеиновых коктейлей и гейнеров), которое ты выпиваешь в день. Имей в виду, что рабочая дозировка чистого H_2O при таких задачах, которые поставил себе я, — от двух литров.

Выражаем благодарность сети магазинов спортивного питания 5lb за предоставленные для съемки продукты. www.5lb.ru

ЧАЩЕ, ЕЩЕ ЧАЩЕ!

Питание это, конечно, хорошо, но без правильно организованных тренировок особых успехов в наборе веса ждать не стоит. Главный принцип, обеспечивающий должный эффект тренировкам на массу, — достаточная частота нагрузок на один и тот же регион тела. Это намного важнее интенсивности тренировок, набора используемых упражнений, их последовательности и сочетания. Если соблюдена оптимальная частота, то даже при не самом грамотном составе каждого занятия твой вес неуклонно — от тренировки к тренировке — будет расти. На мой взгляд, оптимальное количество нагрузок на одну и ту же мышечную группу — трижды в неделю. Чуть реже или чаще — и эффект уже не тот.

К сожалению, соблюсти данный принцип можно, только если тренировать все свое тело сразу на каждой тренировке. К сожалению, потому что такие тренировки становятся достаточно продолжительными — минимум 90 минут. И объем используемых упражнений приходится сознательно ограничивать, делая акцент на многосуставных движениях, задействующих максимум мышечных групп сразу. То есть подъемов на бицепс и отведений с гантелями — по минимуму, а приседаний, подтягиваний и жимов — по максимуму. Каждой мышечной группе в рамках отдельной тренировки достанется не более 1–2 упражнений в 2–4 подходах. Количество повторов в подходе определенно должно быть высоким — от 6–8 до 20 (а иногда и более) повторов при условии постоянных попыток увеличения рабочих весов.

Каждую тренировку не нужно пытаться сделать максимально тяжелой. В идеале, одна–две тренировки в рамках недельного микроцикла могут быть тяжелыми, а одна–две — легкими или средними по интенсивности. Позволительно также изменять интенсивность занятий еженедельно.

К примеру, так:

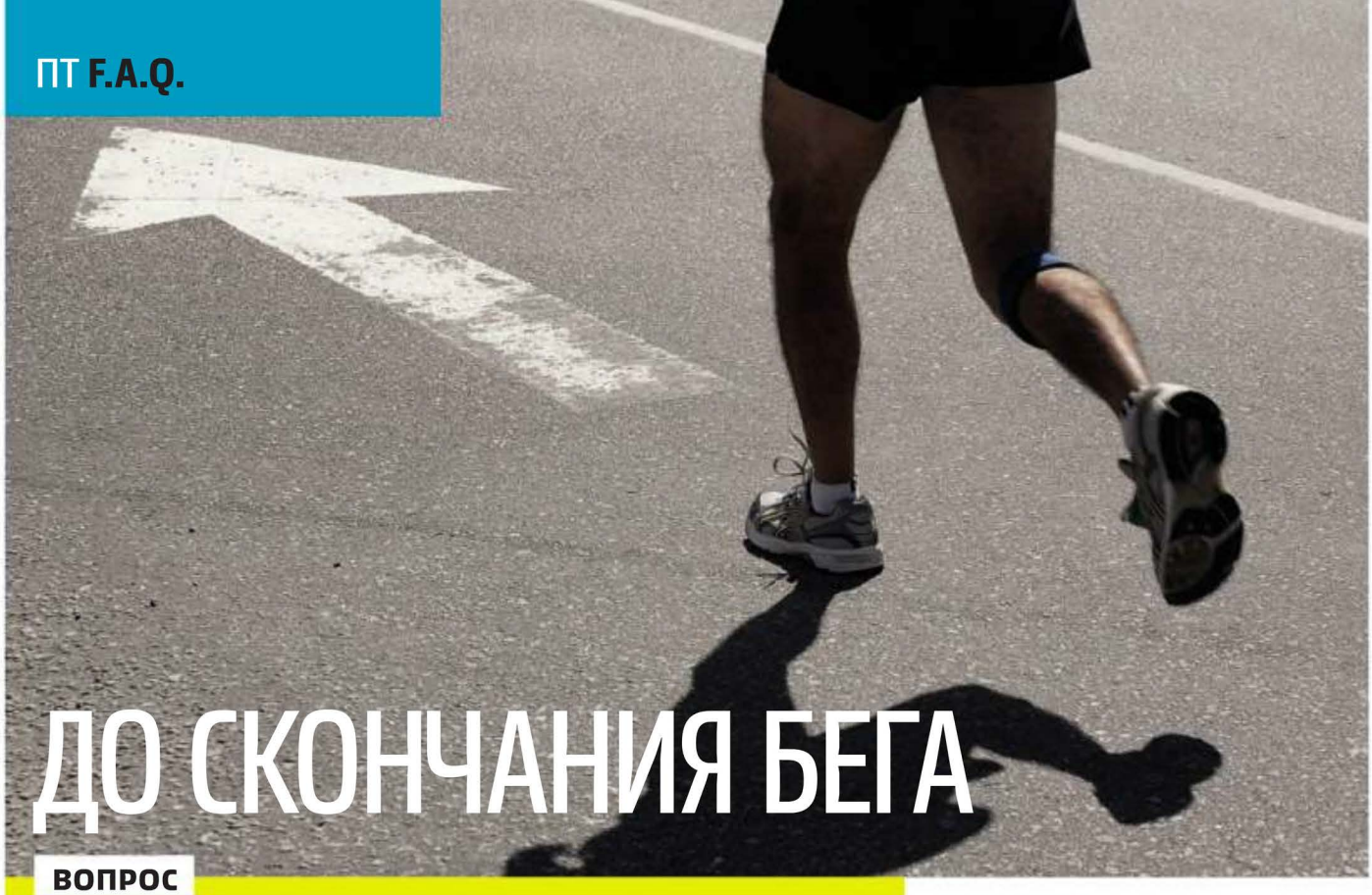
НЕДЕЛЯ 1	ТЯЖЕЛО
НЕДЕЛЯ 2	СРЕДНЕ
НЕДЕЛЯ 3	ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО
НЕДЕЛЯ 4	ЛЕГКО

Затем цикл можно повторить. Наиболее простой способ варьировать интенсивность тренировок — менять схему сетов и повторов.

Например, так:

НЕДЕЛЯ 1	**ТЯЖЕЛО** В основных упражнениях следуешь схеме 6*6, 5*10 или 4*12.
НЕДЕЛЯ 2	**СРЕДНЕ** В основных упражнениях следуешь схеме 3*15 и 2*20.
НЕДЕЛЯ 3	**ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО** В основных упражнениях следуешь схеме 8*6, 6*8.
НЕДЕЛЯ 4	**ЛЕГКО** В основных упражнениях следуешь схеме 1*20, 1*30 и/или 1*максимум.

Рабочий вес при этом подбирается под количество повторов. Чем меньше повторов, тем тяжелее штанга. ■



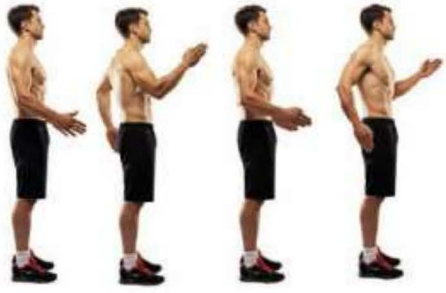
ДО СКОНЧАНИЯ БЕГА

ВОПРОС

Решил принять участие в полумарафоне. Подскажите упражнения, чтобы ускорить процесс подготовки.

Дмитрий

ОТВЕТ **Держи тренировку, благодаря которой ты быстро улучшишь технику бега, станешь выносливее и суше, а также научишь организм восстанавливаться в кратчайшие сроки.**



1. СТАНЬ БЫСТРЕЕ

Махи руками

Согни руки в локтях и максимально быстро делай махи руками вдоль корпуса в течение 30 секунд. Затем сразу переходи ко второму пункту программы — отдых между упражнениями в этой тренировке не предусмотрен.

ЗАЧЕМ Это упражнение улучшит технику бега в интервальном режиме, так как в спринте мощная и быстрая работа руками важна не меньше работы ног. Правильное реверсивное движение руками увеличит мощность каждого шага.

2. ПОВЫСЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Упражнение “24”

Сцепи руки за затылком, поставь ступни на ширину плеч и сделай 24 приседания (в нижней точке бедра параллельны полу). Затем сразу выполни 24 выпада назад (12 правой ногой и 12 — левой). Продолжи, без отдыха сделав 24 выпрыгивания из приседа. И заверши упражнение, задержавшись в положении полуприседа (бедра тоже параллельны полу) на 24 сек. Если остались силы, повтори еще раз.

ЗАЧЕМ Это упражнение научит тебя противостоять утомлению при интенсивном и продолжительном беге. Ты получаешь все: тренировку сердечно-сосудистой системы, мышечную выносливость и плиометрику.

3. ЖГИ ЖИР

Диагональные прыжки в упоре

Встань в упор лежа, поставив ступни вместе, а ладони — чуть шире плеч. Прыжком согни ноги в коленях и подтяни ступни как можно ближе к плечам. Полностью выпрямляя ноги, перемести ступни назад и влево. Вернись в исходное положение и повтори в другую сторону. Делай так 2 мин. подряд без остановки.

ЗАЧЕМ Метаболический отклик на эту нагрузку настолько силен, что твой организм будет интенсивно сжигать калории еще несколько часов после тренировки.

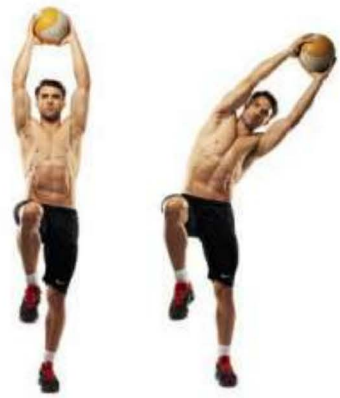
ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

4. ПРИЗЕМЛЯЙСЯ МЯГЧЕ

Прыжки на одной ноге

Подними над собой медбол весом 3–4 кг и оторви от пола правую ногу. На одной ноге прыгни влево. Приземлившись, наклонись влево как можно сильнее, после чего, не выпрямляясь, прыжком вернись в исходную точку. Выпрямись и повтори 10 раз. Затем смени ногу и сторону и сделай еще 10 повторов. Это один подход. А тебе надо сделать 3. Отдых между подходами по минимуму.

ЗАЧЕМ: Это упражнение не только тренирует кор и развивает чувство равновесия, но и учит твои ягодичные мышцы, а также мышцы бедра и голени эффективнее амортизировать удар при приземлении во время бега.



5. БЫСТРЕЕ ВОССТАНАВЛИВАЙ СИЛЫ

Интервальный бег в гору

Установи на беговой дорожке угол в 10% и скорость на 80% от твоей максимальной. Держи 40 сек. этот темп, после чего спрыгни с дорожки и отдохни 20 сек. Сделай 8–10 таких забегов, постепенно увеличив скорость до 100% от твоей максимальной.

ЗАЧЕМ Так твой организм учится быстрее восстанавливаться после пиковых нагрузок. Ты сможешь интенсивнее тренироваться и быстрее улучшать свои результаты.

МНЕ 21 ГОД, РОСТ 177, ВЕС 55 КГ, ПРИ ЭТОМ ПРЕССА НЕ ВИДНО, ОН ЗАКРЫТ, КАК НИ СТРАННО, СЛОЕМ ЖИРА. ДИЕТА НЕ ОСОБО ПОМОГАЕТ, ТАК КАК МЕНЬШЕ 53 КГ ВЕС НЕ ОПУСКАЕТСЯ. КУДА ДЕТЬ ЭТОТ ЖИР?

Михаил Белов

У тебя явная нехватка веса, и ты должен хранить оставшиеся килограммы как зеницу ока. Диеты и дальнейшее похудение угрожают твоему здоровью. Запомни: мышцы, к которым относятся и твои заветные “кубики”, бывают только у тренированных, мускулистых людей. Поэтому я советую тебе набрать вес хотя бы до 77 кг (за счет мышечной массы, а не жира, конечно). Уверен, что по достижении данного рубежа имеющийся на твоем животе жир сгорит в огне интенсивных силовых тренировок.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

Я ИНСТРУКТОР ЙОГИ, НО ВСЕ РАВНО ЛЮБЛЮ УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ (ПРИСЕД, ЖИМ, СТАНОВАЯ). ДЛЯ ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ Я ЗАНИМАЮСЬ ЙОГОЙ ПЕРЕД ТРЕНАЖЕРНЫМ ЗАЛОМ ВМЕСТО РАЗМИНКИ. МОЖНО ЛИ ТАК ДЕЛАТЬ?

Влад

Конечно нет. Движения во время правильной разминки должны быть подобны основной части тренировок. Только так возможно максимально эффективно приготовиться к будущим нагрузкам. Например, перед интенсивным бегом разумно походить или побегать на месте. Перед жимом штанги лежа — поотжиматься от лавки или пола. В связи с этим непонятно, как йога, основная задача которой — развитие баланса и гибкости, может заменить обычную разминку перед становой тягой или приседом. Более того, многие асаны существенно увеличивают подвижность поясничного отдела позвоночника и коленных суставов, особенно в течение нескольких часов после выполнения. А у тяжелоатлетов именно такая нестабильность часто приводит к травмам. Поэтому я советую разнести йогу и тренажерный зал по разным дням.

ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ВЕСА НА ШТАНГЕ НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ ЗАПЯСТЬЕ/ПРЕДПЛЕЧЬЕ. ПРИ ОБРАТНОМ ХВАТЕ ТАКОЙ ПРОБЛЕМЫ НЕТ. W-ОБРАЗНЫЙ ГРИФ ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ? ИЛИ ОГРАНИЧИТЬСЯ УМЕНЬШЕНИЕМ ВЕСА НА ШТАНГЕ И ВВОДОМ УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОТСТАЮЩИХ УЧАСТКОВ РУКИ?

Виктор Голощапов

Изогнутый гриф снизит нагрузку на запястья. Но даже с прямым грифом можно уменьшить до приемлемой интенсивность болевых ощущений в кисти. Для этого достаточно немного поэкспериментировать с темпом выполнения упражнения, замедляя или ускоряя его, а также с шириной хвата. Кроме того, можешь попробовать работать со штангой в таком исходном положении, чтобы нагрузка на запястья была как можно меньше. Например, делай подъемы на бицепс сидя или, наоборот, сгибай руки, стоя в наклоне.

ЗНАЮ УЙМУ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕСС, НО НЕ ЗНАЮ, КАК ИХ ПРАВИЛЬНО КОМБИНИРОВАТЬ, ПО КАКОМУ ПРИНЦИПУ. НАПРИМЕР, Я СЛЫШАЛ, ЧТО ВНАЧАЛЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ СТАТИКУ (ПЛАНКИ И ПРОЧЕЕ) И ТОЛЬКО ПОТОМ — ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ЭТО ВЕРНО?

Паша

Действительно, упражнения на пресс делятся на статические и динамические, но я тебе предлагаю более информативную и удобную классификацию — по типу выполняемого движения:

- с преимущественным сгибанием корпуса (скручивания, подъемы корпуса);
- с преимущественным сгибанием бедра (обратные скручивания, подъемы ног);
- с латеральными наклонами (наклоны с гантелью стоя, боковые гиперэкстензии);
- ротационные (“дровосеки”);
- противостоящие всем перечисленным движениям (планки в вариациях).

Последовательность и конкретный набор упражнений во время одной тренировки не столь уж и важны. А вот наличие большинства из перечисленных типов в рамках недельного микроцикла — необходимо.

GUIDE
to S

11.2013

решение

В ФОРМАТЕ

ТЫ УДИВИШЬСЯ, НО ТО, ЧТО БОЛТАЕТСЯ У ТЕБЯ НА НОСУ, ВЛИЯЕТ НА ТО, КАК ТЕБЯ ВОСПРИНИМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ. УЧТИ, ЧЕЛОВЕК В КРУГЛЫХ ОЧКАХ КАЖЕТСЯ МЯГКИМ И СЛЕГКА БЕЗАЛАБЕРНЫМ, УЗКИЕ ОЧКИ ПРИДАЮТ СТРОГОСТИ И ПЕДАНТИЧНОСТИ, А ТОЛСТАЯ ОПРАВА ВЫГЛЯДИТ ВЫЗЫВАЮЩЕ ПРОДУМАННОЙ.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Vogue
Ray-Ban
Prada
Sisley
Iceberg

Рубашка **De Koffer**
Пиджак **Daniel Hechter**
Галстук **Kenzo**

ПО КАПЛЕ

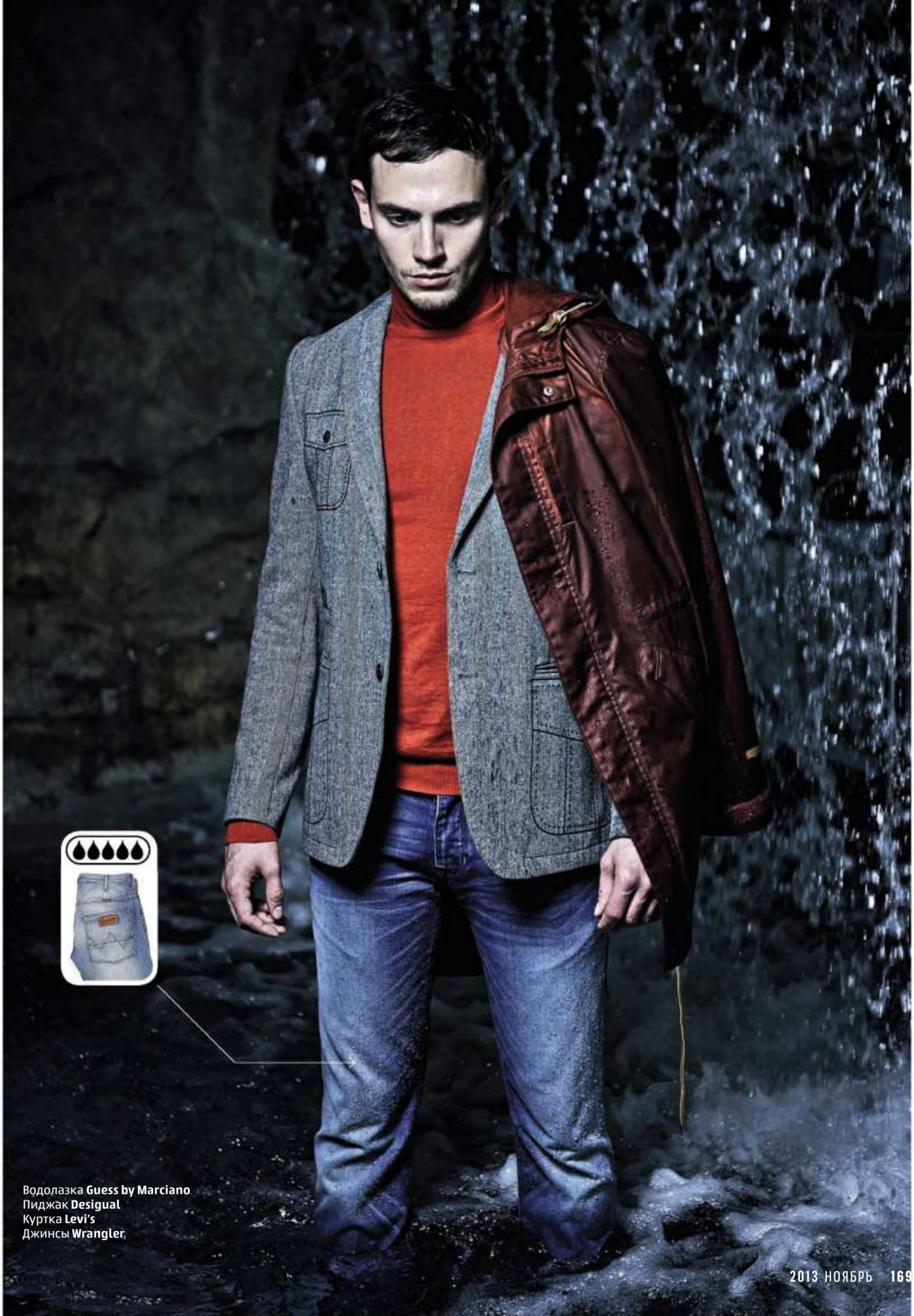
ВЫСУШИТЬСЯ ПОСЛЕ ХОРОШЕГО ЛИВНЯ — ЦЕЛАЯ ПРОБЛЕМА, НО ПРОГРЕСС НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ — ТЕПЕРЬ ТЫ ДАЖЕ МОЖЕШЬ ОБЗАВЕСТИСЬ АБСОЛЮТНО ВОДОУСТОЙЧИВЫМИ РУБАШКАМИ И ДЖИНСАМИ. А ЧТОБЫ ТЫ НЕ ДУМАЛ, ЧТО ИХ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ЧТО-ТО ПРЕУВЕЛИЧИВАЮТ, МЫ ПРОТЕСТИРОВАЛИ ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА НЕПРОМОКАЕМОЙ ОДЕЖДЫ И РАЗДЕЛИЛИ ЕЕ ПО КАТЕГОРИЯМ — ОТ 100% ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТИ (5 КАПЕЛЬ) ДО ВЫСОКОЙ БРЫЗГОУСТОЙЧИВОСТИ (2 КАПЛИ).

Футболка **BOSS**
Рубашка **Replay**
Брюки **Guess**
Сапоги **Hunter**

Рубашка **HUGO**
Джемпер с водоотталкивающим капюшоном **Strellson**
Куртка **Diesel**
Брюки **Chevignon**
Сапоги **Crocs**
Ремень **Chevignon**

Водолазка **Guess by Marciano**
Плащ **Diesel**
Джинсы **DKNY Jeans**
Рюкзак **Ben Sherman**

Рубашка **Dr. Koffer**
Пиджак **Replay**
Брюки **TJ Collection**
Ботинки **Premiata**
Ремень **BOSS Green**



Водолазка **Guess by Marciano**
Пиджак **Desigual**
Куртка **Levi's**
Джинсы **Wrangler**

Рубашка **H&M**
Кардиган **Cerruti 1881**
Куртка **Geox**
Джинсы **Firetrap**
Ботинки **Swims**

Рубашка **Desigual**
Костюм **Pal Zileri**
Ремень **BOSS**

Фотограф: **Илья Буш**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Тимур Евстигнеев@ Rfmodel Management**
Выражаем благодарность Shine Pool Party, poolparty.ru и аквапарку "Ква-ква-парк", kva-kva.ru за помощь в организации съемки.

ЭГЕ-ГЕ-ГЕЛЬ!

ПРОИЗВОДИТЕЛЯМ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НЕ ДО ЖИРУ. ВЕРНЕЕ, ОНИ-ТО КАК РАЗ И РАЗРАБОТАЛИ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПОМОЧЬ ТЕБЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЕГО ИЗЛИШКОВ. НО КАК УТВЕРЖДАЮТ ИЗОБРЕТАТЕЛИ, СРАБОТАЮТ ЭТИ ГЕЛИ ДЛЯ ЖИВОТА И БЕДЕР, ТОЛЬКО ЕСЛИ БУДЕШЬ ПРОДОЛЖАТЬ ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ. И ЧТОБЫ КОЖА ОСТАВАЛАСЬ ПОДТЯНУТОЙ ПОСЛЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТВОИХ ОБЪЕМОВ, НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ЛОСЬОНЫ ДЛЯ ТЕЛА, ПОВЫШАЮЩИЕ УПРУГОСТЬ. НУ А ПОСЛЕ ЗАЛА ПОРАДУЙ НОГИ КРЕМАМИ И ГЕЛЯМИ ДРУГОГО ХАРАКТЕРА — УСПОКАИВАЮЩИМИ И СНИМАЮЩИМИ УСТАЛОСТЬ.

КОГДА:

до физических нагрузок

КАК:

нанести небольшое количество геля туда, где излишки жира скрывают мышцы. Легкими массирующими движениями перераспределить по поверхности кожи

Гель и крем для ног — незаменимая вещь. Он быстро снимает усталость и боли в ногах, нормализует потоотделение и устраняет неприятный запах. Регулярное его применение предупреждает развитие грибковых заболеваний и лечит их, способствует заживлению микротрещин кожи и ссадин, предотвращает возникновение натоптышей и ускоряет их исчезновение.

КОГДА:

после физических нагрузок и/или в конце дня

КАК:

мягкими массирующими движениями нанести на чистую кожу ног до полного впитывания

РЕКЛАМА

ПОПРОБУЙ НАТУРАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ НА ВКУС!
www.rayjustenergy.ru
RayJust
RayjustEnergyRussia
@RAY_JUST_ENERGY
RAY just energy
PREMIUM DRINK

НЕ САМЫЕ НЕЙТРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

НАСКОЛЬКО ДАЛЕКО МОЖНО ЗАПЛЫТЬ В ОТНОШЕНИЯХ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ — ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ, НО ЭТИ НОВЫЕ АРОМАТЫ ТОЧНО ПОМОГУТ ТЕБЕ ДОЛЬШЕ ПРОДЕРЖАТЬСЯ НА ПЛАВУ.

Thierry Mugler A Man Pure Malt
пачули, ваниль, кофе

Bottega Veneta Pour Homme
ладанник, пихта, бергамот, кожа

Comme des Garçons Blue Cedrat
корень дягиля, роза, можжевельник, лимон, кедр

Antonio Banderas The Golden Secret
перец, мята, орех, кедр, амбра, кожа

Ferrari Red Power
фиалка, герань, кардамон, розмарин, мох, бобы тонка, кедр, пачули

Yves Saint Laurent Noble Leather
кожа, пачули, амбра, ваниль

Chanel Allure Homme Sport Eau Extrême
мята, перец, кипарис, бобы тонка, кедр, сандал

Nikon 1

WORLD'S FASTEST CONTINUOUS SHOOTING*

Я | ВСЯ ПРЕЛЕСТЬ СКОРОСТИ

Я NIKON 1 J3. Я - сверхбыстрый автофокус, непрерывная съёмка и сменные объективы. Я могу, сохраняя фокус на быстро движущихся объектах, сделать до 15 чётких снимков в секунду. Со мной ты не упустишь ни одного ценного мгновения. Используя мой режим замедленного просмотра для выбора лучшего снимка и опцию Wi-Fi подключения**, ты легко и быстро сможешь поделиться с друзьями своими самыми удачными снимками. Я всегда наготове. **www.nikon.ru**

Я твой любимый цвет:

Nikon School*** www.nikonschool.ru • Интернет-магазин www.nikonmarket.ru
Телефон горячей линии (по России бесплатно): 8-800-700-25-21
* Самая скоростная непрерывная съёмка в мире. Среди цифровых фотокамер со сменными объективами, поступивших в продажу до 8 января 2013; по данным исследований, проведённых Nikon.
** Беспроводное подключение к смарт-устройствам доступно с адаптером WU-1b, который продаётся отдельно. ***Школа

Реклама. Товар сертифицирован. ООО "Никон". ОГРН 1087746295812. Юридический адрес 105120, РФ, Москва, 2-й Сыромятнический переулок, дом 1

В сердце изображения

Nikon

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

SONY DSC-QX100

В 2013 ГОДУ СМАРТФОНЫ НАЧАЛИ РЕШИТЕЛЬНОЕ НАСТУПЛЕНИЕ НА ФОТОАППАРАТЫ. ЛЕТОМ СОСТОЯЛОСЬ НЕСКОЛЬКО ГРОМКИХ ПРЕМЬЕР КАМЕРОФОНОВ, А ПОТОМ SONY ПРЕДСТАВИЛА ЕЩЕ И ВОТ ЭТОТ ДЕВАЙС, КОТОРЫЙ ТЫ ВИДИШЬ ПЕРЕД СОБОЙ. ЕГО НАЗЫВАЮТ "УМНЫЙ ОБЪЕКТИВ", И У НЕГО НА УМЕ СРАЗУ ДВЕ ВЕЩИ: ПРЕВРАТИТЬ ЛЮБОЙ СМАРТФОН В ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОРОШИЙ ФОТОАППАРАТ И ЗАОДНО ОКОНЧАТЕЛЬНО ПОХОРОНИТЬ МЫЛЬНИЦЫ.

ЗАРЯЖЕН НА УСПЕХ

Известный бич смартфонов — батарея, которая и так-то работает недолго, а во время съемки садится и того быстрее. Sony QX100 имеет свой собственный аккумулятор, заряда которого должно хватить примерно на 220 снимков или 110 минут видеосъемки. Не рекорд, но для дежурной фотосессии хватит.

ДОМАШНЕЕ ВИДЕО

Оптический стабилизатор SteadyShot сглаживает дрожание рук, что особенно важно, если ты планируешь использовать Sony QX100 как видеокамеру (а он умеет снимать HD-видео).

УБИЙЦА!

Мобильный телефон — серийный убийца гаджетов. В числе его жертв — пейджер, плеер, мультимедиа-проигрыватель, мобильная игровая консоль, диктофон, навигатор, будильник, электронная записная книжка (еще помнишь такую?). На очереди — фотоаппарат. На самом деле смартфоны давно покушались на роль камер, но всегда натыкались на сложный выбор: реальная компактность или полноценные фотовозможности. Теперь эта проблема решена: Sony DSC-QX100 можно носить в кармане или сумке отдельно от самой трубки и доставать из широких штанин только для съемки.

ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

В глазах фотографа Sony QX100 — это оптика Carl Zeiss Vario-Sonnar T и 20,2-мегапиксельная CMOS-матрица Exmor R типа 1.0 (13,2 x 8,8 мм). Все это позволяет получать на твоем смартфоне отличные кадры, даже если у самой трубки слабый процессор или изначально не было камеры вообще (по-всякому бывает). QX100 готов и снять, и обработать фотографию. Для этого у гаджета собственный процессор BIONZ.

ИЩЕТ ПАРУ

Sony QX100 готов работать в паре с любым iOS- или Android-устройством. Для этого нужно скачать приложение PlayMemories Mobile на смартфон и через него управлять объективом (например, настроить диафрагму и экспозицию). Фокус и зум можно регулировать, вращая кольцо управления на самом QX100.

ОТОРВАЛИСЬ ПО ПОЛНОЙ

Sony QX100 можно крепко пристегнуть к смартфону, но важнее то, что можно этого и не делать, — беспроводные технологии Wi-Fi или NFC позволяют видеть на экране телефона то, что снимает объектив, даже когда трубка и QX100 у тебя в разных руках. Это удобно, если, например, нужно сделать снимок с вытянутой руки или какого-то еще неожиданного ракурса. В этом смысле гаджет даже превосходит обычные фотоаппараты, ведь те не умеют разделяться на две части.

БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ

Если у тебя напротив окна раздевалка фитнес-клуба, в который ходят Анна Семенович и Анфиса Чехова, эта информация для тебя — у Sony QX100 3,6-кратный зум. Хочешь еще ближе увидеть большие таланты? Бери модель DSC-QX10: у нее 10-кратное оптическое приближение, ниже цена, но и матрица чуть хуже — 18 Мп. Что касается габаритов, то они такие: DSC-QX100 — 62,5 x 62,5 x 52,2 мм при весе 179 г; DSC-QX10 — 62,4 x 61,8 x 30 мм при весе 105 г.

ПЛАТА ЗА ФОТО

И немного о грустном: пока DSC-QX100 стоит 18 990 рублей, что, конечно, многовато.

ГЛАЗА ТРЕХ

Три смартфона, которым не нужен Sony QX100, — у них и свои камеры не хуже.

NOKIA LUMIA 1020

Построенный на базе флагманской Lumia 925, аппарат выделяется 41-мегапиксельной матрицей, которая нужна не столько для понтов, сколько для приближения далеких объектов в режиме цифрового зума. Производитель уверяет, что это позволяет цифровому зуму при 3-кратном приближении абсолютно не уступать аналогичному оптическому. 26 990 руб.

SAMSUNG GALAXY S4 ZOOM

По сути, это фотоаппарат, к которому прикрепили смартфон Galaxy S4. За фотовозможности отвечает 16-мегапиксельная матрица, 10-кратный оптический зум и все программы и режимы, которые мы знаем по камерам Samsung. 19 990 руб.

SONY XPERIA Z1

Этот телефон не боится воды, как экшн-камера, и может полчаса провести под водой на глубине до полутора метров. Он оснащен широкоугольным светосильным объективом G Lens, матрицей 1/2,3 дюйма Exmor RS с разрешением 20,7 Мп и процессором обработки изображений BIONZ. 29 990 руб.

SUUNTO AMBIT2

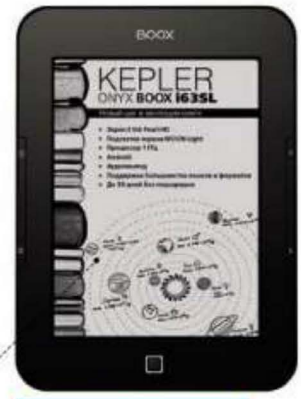
Если ты занимаешься спортом (а мы верим, что ты им занимаешься), то вот тебе отличный напарник. Эти часы помогут собрать максимум информации о твоих результатах в беге, плавании, катании на велосипеде, альпинизме и других видах спорта. Скорость и время, GPS-навигация, погодные данные, альтиметр, частота пульса и множество других показателей будут помогать тебе улучшать свои тренировки и заодно мотивировать к новым рекордам. Кроме того, cAmbit2 ты получишь доступ более чем к пяти тысячам бесплатных приложений SUUNTO App Zone.
От 19 990 руб.

- **suunto.com**

SENNHEISER MOMENTUM ON-EAR

Если ты хочешь слушать музыку на той же аппаратуре, на которой ее записывают и слушают сами музыканты, тебе придется смириться с тем, что цена у товара будет приличной (а иногда и неприличной). В случае с этими наушниками смириться с ценой не так уж сложно, потому что она, во-первых, не заоблачная, а во-вторых, в Momentum On-Ear не только качество звука, но и материалы, и дизайн тоже находятся на очень высоком уровне. Мягкие амбушюры из алькантары приятны на ощупь и с приглушением внешних шумов справляются отлично, позволяя полностью сфокусироваться на богатом, объемном звуке с отличными низами. Наушники легкие, и это, вместе со встроенным пультом управления устройствами Apple, пригодится тем, кто привык слушать музыку на ходу. На выбор 4 цвета. 8490 руб.

- **sennheiser.ru**



ONYX BOOX I63SL KEPLER

Прошлый хит Onyx — модель Aurora — назвали лучшей "читалкой" на нашем рынке (премия "Продукт года – 2013"), но, несмотря на этот успех, компания решилась на серьезные изменения и впервые представила электронные книги на основе Android. С одной стороны, первенцы могут таить в себе детские болезни, с другой — теперь можно ставить на свою книжку большее количество программ, написанных под Android. Еще одно новшество — аудиовыход, позволяющий слушать в стерео аудиокниги и музыку. Дисплей E Ink Pearl HD, 6 дюймов (758 x 1024), процессор 1 Ггц, 512 Мб оперативной, 4 Гб flash-памяти, слот для карт памяти объемом до 32 Гб, аккумулятор 1600 мАч и уже знакомая подсветка MOON Light. 6490 руб.

- **onyx-boox.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

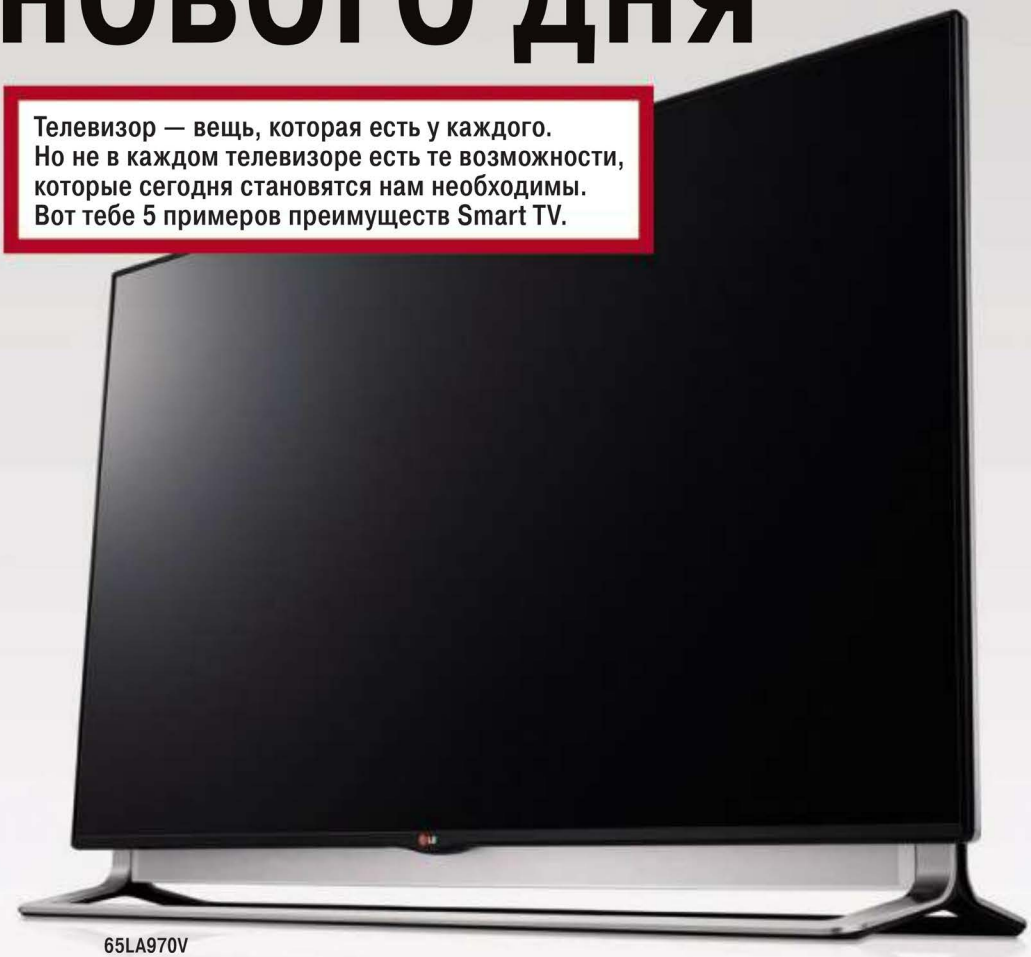
PANASONIC ES-LV65-S820

Такого врага твоя щетина еще не встречала: сенсор, определяющий плотность щетины и контролирующий скорость двигателя, бритвенная система из 5 дугообразных сеток, лезвия из японской стали с заточкой 30 градусов, самый быстрый в мире линейный двигатель — 14 000 об./мин., возможность влажного или сухого бритья... В общем, смотри не ослепи подругу блеском своих щек.
10 990 руб.

- **panasonic.ru**

УЛЬТРА НОВОГО ДНЯ

Телевизор — вещь, которая есть у каждого. Но не в каждом телевизоре есть те возможности, которые сегодня становятся нам необходимы. Вот тебе 5 примеров преимуществ Smart TV.



65LA970V

1. ПРОСМОТР СПОРТА

Спорт – это динамика движения, за скоростью которого успевают не все ТВ. LG ULTRA HD заряжен самыми передовыми технологиями и готов сохранять четкость картинки и реалистичность цветов, даже когда скорости спортсменов зашкаливают. ULTRA HD – будущее, доступное сегодня: 8 млн пикселей обеспечивают качество в 4 раза выше Full HD. Прибавь IPS-матрицу, дающую невероятно широкий угол обзора, передовую светодиодную подсветку FULL LED и процессор Tru-ULTRA HD, приближающий качество стандартного изображения к Ultra HD. Поверь, таким реалистичным спорт по ТВ ты еще не видел!

2. ЗВОНОК ПО SKYPE

Ты используешь Skype через компьютер? Так вот: полноценный видеозвонок – только звонок с помощью Smart TV. Начнем с того, что тебе лучше видно собеседника, да и ты на его экране перестанешь выглядеть гигантской головой, нависшей над клавиатурой. Кроме того, если вы звоните с компьютера целой компанией, начинается толкотня. А с LG ULTRA HD все удобно устроятся перед большим (55” и 65”) или просто огромным (84”) экраном и смогут забыть о том, что с собеседником их разделяют километры. Встроенные камеры есть у телевизоров серии LA970 и LA860 (не ULTRA HD), также можно купить камеру отдельно (модель VC500).

3. 3D С ДЕВУШКОЙ

Раньше был только один вариант 3D – активный, а значит вам с подругой приходилось надевать очки больше, чем у Вуди Аллена. К тому же от мерцания у нее могла разболеться голова, что тоже не входило в твои планы. LG ULTRA HD – это принципиально иное 3D: эффект создается поляризационной пленкой, нанесенной на экран и очки. Итог – очкам не нужна батарейка, что делает их изящнее и легче, а от просмотра не устают глаза. Но главное, благодаря улучшенному в 4 раза (по сравнению с Full HD) разрешению 3D становится настолько реальным, что объекты кажутся практически осязаемыми. Так четко тебе с девушкой не было еще никогда.

4. ВИДЕОИГРЫ С ДРУЗЬЯМИ

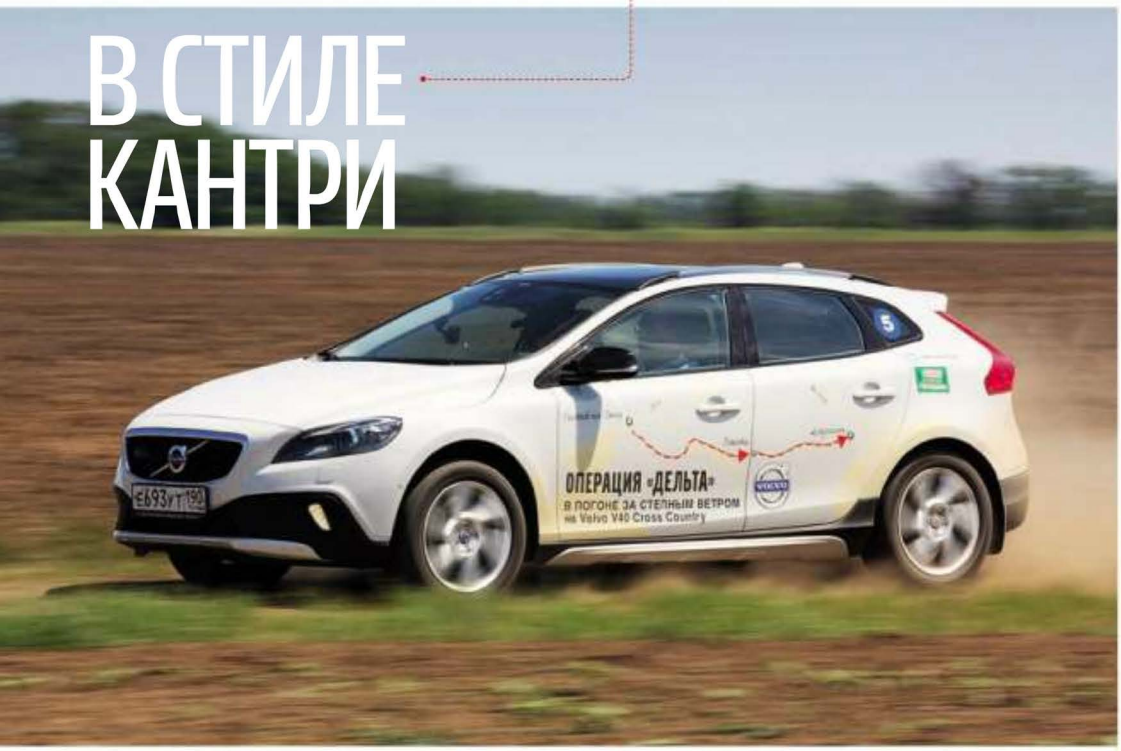
Для видеоигр с друзьями нужна только игровая консоль, а телевизор – вещь второстепенная? Так только кажется. У LG ULTRA HD есть режим Dual Play, когда и ты, и твой противник видят на весь экран только свою картинку. Это значительно удобнее, чем экран, поделенный пополам: игры многое теряют, когда соперники могут подглядывать друг за другом. Кстати, так как LG ULTRA HD – это Smart TV, он позволяет играть и без консоли. Для этого у него есть магазин приложений Game World.

5. ПРОСМОТР РОЛИКОВ В YOUTUBE

Мы не знаем, вытеснит ли YouTube обычное ТВ, но мы знаем, что люди все чаще смотрят видео через этот сервис. А еще мы знаем, что делать это удобнее на большом экране и с хорошим звуком. У LG ULTRA HD есть и то, и другое – 4.1-канальные динамики выдвигаются прямо из корпуса (только у моделей серии LA970V). Также при просмотре видео из интернета тебе пригодятся функция SmartShare, позволяющая обмениваться файлами между устройствами без проводов, и пульт LG Magic Remote с функцией лазерной указки и мышки с прокруткой. Можно управлять телевизором и со смартфона, а можно и вовсе переключать каналы жестами – просто “нарисовав” пультом номер канала на экране ТВ.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

В СТИЛЕ КАНТРИ



Еще недавно шведское автомобилестроение выглядело так: Volvo — для дяденек в годах и домохозяек, SAAB — для молодых и рьяных. Но с тех пор, как SAAB стал биться в кризисной агонии, Volvo планомерно переманивает под свои знамена и молодежь. На время тест-драйва Volvo V40 Cross Country ряды переметнувшихся пополнил и Родион Баранов.

С первого взгляда понятно, что Volvo V40 Cross Country — необычный автомобиль, потому что внешне он похож на хэтчбек, именем — на универсал (литера "V" у Volvo обычно достается именно "сараям"), но при всем этом он — кроссовер. Возможно, в этой нестандартности и заключается новое прочтение скандинавского дизайна, которое шведы вложили в V40 Cross Country?

С результатом работы дизайнеров и инженеров нам предложили познакомиться в пробеге от Ростова-на-Дону через калмыцкие степи до Астрахани, где к нашим услугам были дороги самого разного качества. Общее впечатление — приятное: машина взяла от небольшого внедорожника, семейного автомобиля и горячего хэтчбека лучшее.

Благодаря компактным размерам Cross Country с легкостью лавирует в плотном потоке. Увеличенный до 172 мм клиренс помогает преодолевать бордюры и неровности. А входящий в базовую комплектацию полный привод дает возможность заскочить ненадолго в грязь окрестных полей. При всем при этом, если под колесами окажется полоса идеального асфальта, то можно прохватить с ветерком. Volvo четко держит дорогу и прекрасно откликается на все указания водителя.

Я упомянул именно "горячий хэтчбек" неспроста — линейка двигателей включает двухлитровый мощностью 180 л. с. и 249-сильный 2,5-литровый. С ними разгон до 100 км/ч занимает 8,7 и 6,4 секунды соответственно. И только 114-сильный дизель стоит особняком на фоне общего крена в сторону спорта.

ЕСЛИ ПОД КОЛЕСАМИ ОКАЖЕТСЯ ПОЛОСА ИДЕАЛЬНОГО АСФАЛЬТА, ТО МОЖНО ПРОХВАТИТЬ С ВЕТЕРКОМ

Если снаружи V40 Cross Country выглядит необычно, то внутри революции не случилось — интерьер выдержан в стандартах последних моделей. Это хорошо, парящая центральная консоль Volvo до сих пор смотрится свежо.

Первое, что замечает водитель, — цифровая приборная панель, которую можно менять по своему усмотрению. Для этого предлагается три варианта, включающих не только разные подсветки, но и компоновки "приборки". Еще одна интересная функция — изменение внутреннего освещения в зависимости от температуры. Например, при старте зимой салон наполняют спокойные холодные тона, которые в процессе прогрева сменяются теплыми.

У пассажиров же впечатление от машины может меняться по мере того, как они распределены по салону: у троих, сидящих сзади, оценки будут более холодные (тесновато).

Volvo V40 Cross Country — машина для водителя, которая позволяет получать удовольствие от езды хоть по автобану, хоть по проселочной дороге. Правда, назвать доступной ее сложно. Базовая цена — 999 000 рублей, а если попытаться установить все интересные опции, то она и вовсе перевалит за отметку в 1,5 миллиона. ■

Mobil 1

Mobil — Товар года 2012

Ищете подходящее масло для своего автомобиля?

Найдите его здесь!

www.mobil1.ru

Mobil 1

Реклама.

РУССКО-ФРАНЦУЗСКИЙ ПЕРЕВОЗЧИК

Ты мог и не знать этого, но у прошлого поколения Citroen C4 тоже была версия “седан”. Правда, она до России так и не доехала. В этот же раз C4 седан не только доехал, но и с ходу стал претендовать на роль главной движущей силы продаж Citroen в нашей стране. Антон Иванов проверил, насколько эти претензии обоснованы.

Эта машина создавалась “в России и специально для России”, но так ли хотят русские подобного подхода? Вот ВАЗ, например, всегда делал машины тут и для здешних, но сами здешние почему-то отчаянно мечтали об иномарках. Впрочем, в данном случае перед нами как раз иномарка, и тут есть другая опасность: каким они, иностранцы, видят этого среднестатистического россиянина? Вдруг в машине будет крепление для балалайки и место для перевозки медведя? Но давай по порядку.

Внешность этого C4 седана — работа шанхайской студии дизайна Citroen (почувствуй разгул глобализма — китайцы делают французскую машину для сборки в России). Получилось отлично — автомобиль смотрится как минимум не хуже хэтчбека, а на мой взгляд, и получше его. Кстати, седан прошлого поколения (тот, который так и не стали продавать в наше стране) тоже был родом из Китая, но выглядел, как грубая подделка под Citroen.

В салоне просторно: сзади есть место для троих, а спереди радуют очень удобные кресла — с ненавязчивой, но ощутимой боковой поддержкой и общим ощущением того, что делалось это сиденье именно под меня (неужели у меня настолько истинно русская фигура, что в машине, сделанной для России, мне так хорошо сидеть?).

БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРИЦЕЛ НА РОССИЮ ЗАМЕТЕН В ПОДВЕСКЕ: ОНА ОЧЕНЬ МЯГКАЯ, А КЛИРЕНС ДОСТИГАЕТ 176 ММ

Вылезать из-за руля не хочется еще и потому, что рабочее место водителя хорошо продумано. Citroen вообще славится тем, что умеет найти в салоне место для множества удобных ящичков, а руль покрывает таким количеством кнопок для управления всем подряд, будто это болид “Формулы-1”. Кого-то такая перегруженность раздражает, но мне всегда нравились электронные игрушки.

Раз уж упомянул гонки, перейду к ходовым качествам: я ездил на самой мощной 150-сильной версии (1,6 л, турбонаддув), и к ней, конечно, вопросов нет — разгон до 100 км/ч за 9,6 секунды и хороший запас для уверенных обгонов на трассе. Спасибо тут стоит сказать и 6-ступенчатому “автомату”: он работает гораздо лучше, чем 4-ступенчатый, который ставят на хэтчбеки. Впрочем, тот 4-ступенчатый можно встретить и в седане — такой “коробкой” оснащают 120-сильный 1,6 л. Тем же, кто хочет “механику”, предлагается только младший мотор — 115 л. с. (тоже 1,6 л).

Больше всего прицел на Россию заметен в подвеске: она очень мягкая, а клиренс достигает 176 мм. Так и хочется ездить по колдобинам и смеяться в лицо дорожным службам: машина просто раскачивается, как корабль, но дух из пассажиров при этом не выбивает. Конечно, такой “мягкий акцент” в настройках не мог не сказаться на поведении машины в поворотах — есть и крены, и общее ощущение, что скоростные змейки C4 седан не любит. Но об этом поворчишь разок и привыкнешь, а вот радоваться тому, что у машины есть такие вещи, как подогрев лобового стекла, будешь зимой ежедневно. Из мелочей не понравилось только, что на крышке багажника нет кнопки для его открывания, а звук сигнала похож на мышиный писк — таким медведя с дороги не прогонишь. Цена — от 579 000 руб. ■

РЕКЛАМА

НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬНЫЙ ПАРФЮМ DELISS

- ✓ ИЗЫСКАННЫЕ ПАРФЮМЕРНЫЕ АРОМАТЫ
- ✓ ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО
- ✓ ЗАЩИТА ОТ ПРОЛИВАНИЯ*

DELISS
ароматы для авто

УПРАВЛЯЙ НАСТРОЕНИЕМ!

*ИННОВАЦИОННАЯ МЕМБРАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ГАРАНТИРУЕТ БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРОМАТИЗАТОРА.
ПЛЕНКА-МЕМБРАНА ПРОПУСКАЕТ ТОЛЬКО МОЛЕКУЛЫ АРОМАТА В ГАЗООБРАЗНОМ ВИДЕ И НЕ ПРОПУСКАЕТ МОЛЕКУЛЫ АРОМАТИЧЕСКОЙ ЖИДКОСТИ.

WWW.DELISS.RU – УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

УСПЕШНЫЙ ВЫПУСКНИК

Автопроизводители серьезно подходят к краш-тестам: разбивают о стену бесчисленное количество машин, чтобы обеспечить нам спокойную жизнь за рулем. И когда в результате всех усилий модель получает высшую оценку в 5 баллов — это однозначный успех. Именно так и произошло с новым Toyota RAV4 четвертого поколения.

НА ЗАКАЗ

Made to Measure — новый пряный восточный аромат от Gucci. Он создан бережно, как и костюм, сшитый на заказ. Семена аниса, собранные вручную, очищенные цветы тунисского апельсина и калабрийский бергамот составляют ноты аромата. Как и на каждом предмете гардероба из линейки Made to Measure, на флаконе стоит подпись основателя модного дома Гуччио Гуччи, выполненная черной эмалью. Представлять парфюм миру доверили актеру, писателю, режиссеру и преподавателю университета Джеймсу Франко.

ТАКОЕ АЛОЭ

В линейке DRY DRY появился гель для наружного применения DRY DRY Gel. Это восстанавливающее средство от солнечных ожогов, противозудное при укусах насекомых, противовоспалительное и заживляющее средство, в составе которого — зеленый чай и алоэ.

КАРТОЧНЫЙ ФОКУС

До 31 января 2014 года действует акция Банка Русский Стандарт по ускоренному накоплению бонусных баллов по карте American Express® Gold. Совершаешь покупки на сумму 150 тысяч в течение 3 месяцев, и накопленных баллов хватит на бесплатный билет в Европу. Подробности на americanexpress.ru

НА ЗАМЕТКУ

За час тренировки средней интенсивности организм обычно теряет много жидкости через пот. Понятно, что необходимо восполнять водно-солевой баланс, и поможет в этом Powerade ION4 — изотонический спортивный напиток, состоящий из жидкости, четырех минералов (Na, K, Ca, Mg) и углеводов, быстро восполняющих энергию.

И РИСКИ У НИХ БОЛЬШИЕ

Nitro Circus Live называют самым экстремальным шоу в мире: и оно действительно буквально напичкано самыми безумными трюками на кроссовых мотоциклах, BMX, роликах, скутерах и вообще всем, что движется и способно не развалиться на гигантской рампе высотой 18 метров. Мы могли бы долго рассказывать тебе о том, что Nitro Circus — это круто. Но лучше выкроим больше места для фотографий (а в следующем номере — для большого материала об этих ребятах). Ты же выкрой в своем графике время для посещения шоу (3 и 4 ноября в Москве, в СК "Олимпийский" или 12 и 13 ноября в Санкт-Петербурге, в СКК "Петербургский"). О том, что тебя там ждет, лучше слов расскажут видео на сайтах nitrocircuslive.com и nitroshow.ru. Даже если не собираешься идти на шоу — зайди на эти сайты, и, мы уверены, ты тут же изменишь решение. Это надо видеть!

СТО К ОДНОМУ

У марки Victorinox Swiss Army пополнение — часы Chrono Classic 1/100th. Кварцевый механизм позволяет этой модели мгновенно превращаться из классических часов в хронограф с точностью замеров до 1/100 доли секунды. Стоит дважды нажать на заводную головку, и часовая, минутная и секундная стрелки сбегаются в позицию "12 часов". Дальнейшее управление осуществляется при помощи боковых кнопок. К показаниям стрелок, которые превращаются в хронограф, добавляются показания дисков, которые отсчитывают сотые доли секунды. Отсюда и название: 1/100th.

КВИНТЕТ

В далеком 1800-м Джеймс Аткинсон создал свое самое смелое творение — английский одеколон 24 OLd Bond Street, отличавшийся от бывших тогда в моде итальянских, — и стал официальным парфюмером королевского двора Англии. Сегодня Дом Atkinsons представляет четыре современных аромата: The Odd Fellow's Bouquet, The British Bouquet, Fashion Decree и The Nuptial Bouquet.

СОЧНЫЙ НАБОР

Марка Volkswagen приготовила сюрприз для поклонников спорта — спецсерии моделей Polo седан, Jetta и Tiguan Sochi Edition. Внешне характерные отличия автомобилям придают декор решетки радиатора с черной лакировкой и хромированной отделкой, лакированные наружные зеркала, эмблемы Sochi Edition на передних крыльях, а также новые легкосплавные колесные диски. Въехать в олимпийский год на такой машине — особый шик.

ВЕРНЫЙ ДРУГ

Пожалуй, главные требования к современному смартфону – учитывать пожелания и привычки своего владельца и адаптироваться к его потребностям. Именно таков флагман от LG смартфон G2. Все управление телефоном ведется за счет уникально расположенных кнопок на задней панели смартфона. Кстати, это весьма удобно и для левшей, и для правшей. Функция Qmemo (чтобы быстро делать скриншоты экрана, подписывать их и отправлять по назначению) запускается нажатием верхней. Нижняя активирует 13 Мп камеру.

НЕПОБЕДИМАЯ КОМБИНАЦИЯ

В линейке James Bond 007 вот уже третий по счету запуск — аромат Quantum. Флакон с ребристой поверхностью выполнен в холодном стальном цвете, а повернешь крышку "опасного" красного цвета, и аромат раскрывается нотами бергамота и ягод можжевельника. За ними звучат ноты сандала, кожи и фиалки. Вся эта композиция заряжает энергией и создает настроение приключений. И если ты поклонник бондианы, то не забудь пополнить этим парфюмом свой арсенал. Главный намек от Quantum — сохраняй хладнокровие в любой ситуации.

ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ

Компания TAG Heuer, в 1970-е — официальный хронометрист команды Ferrari, объединила усилия со съемочным коллективом фильма "Гонка", чтобы воссоздать на экране золотой век "Формулы-1". Фильм снят обладателем премии "Оскар" Роном Ховардом с участием Криса Хемсворта и воспроизводит мельчайшие детали того времени, а ведь тогда каждый гонщик "скудерии" носил хронограф Heuer, на корпусе которого гравировались его имя и группа крови.

МОЩНАЯ СИЛА

ПРОТИВ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Терафлю – мощная сила против 7 основных симптомов гриппа и простуды:

жар, головная боль, насморк, озноб, ломота в теле, заложенность носа, боль в мышцах

ТераФлю®
НЕКОГДА БОЛЕТЬ!
www.theraflu.ru

NOVARTIS

Терафлю – эксперт в борьбе с гриппом и простудой

ОТ ГРИППА

ОТ ПРОСТУДЫ

ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ

ОТ КАШЛЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Рег. уд. П №011537/01 от 20.06.2011, ЛС – 001853 от 05.08.2010, ЛП – 000581 от 18.10.2011, П №012063/01 от 31.05.2011, П №014311/01 от 23.03.2009, ЛСР – 007823/10 от 10.08.2010, П №015558/01 от 29.03.2009, ЛС – 000043 от 17.06.2011. РЕКЛАМА.

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Пусть в северной столице мало солнечных дней, но мы знаем место, где тебе точно будет тепло и уютно. Это отель "Астория". Вот несколько занимательных фактов о нем.

1. В "Астории" снималась сцена из фильма "Приключение итальянцев в России" — именно из ее окна спускался Андрей Миронов, уцепившись за край ковровой дорожки.

2. Немногие знают, что в отеле работает собственный кондитерский цех площадью около 300 квадратных метров, где делают десерты и конфеты и выпекают свой хлеб.

3. Григорий Распутин был частым гостем отеля — 1 декабря 1915 года он провел ночь в отеле с княгиней Долгорукой, женой камер-юнкера высочайшего двора. Этот факт остался в истории благодаря донесению одного из агентов, приставленных к Распутину.

4. Отельный бар Lichfield назван так в честь британского аристократа и двоюродного брата королевы Елизаветы II лорда Патрика Личфилда, известного богемного фотографа. Лорд снимал как членов королевской семьи, так и друзей — рок-звезд и актеров. Существуют уникальные фото работы мастера со свадьбы Мика и Бьянки Джаггер. Именно лорд Личфилд, близкий друг Бьянки, сопровождал ее к алтарю. Известна серия фотографий из Советского Союза, сделанная лордом Личфилдом во время его визита в СССР в 1989 году, особенно популярна обнаженная девушка на эскалаторе метро. Тогда же он записал в своем дневнике: "Русские женщины — лучшее доказательство того, что наш мир гармоничен и создан неслучайно. Только благодаря им русские мужчины могут пережить суровую зиму". Лорд Личфилд был личным другом владельца сети Rocco Forte Hotels (в нее входит "Астория") сэра Рокко Форте.

5. В этом году в отеле открылся самый большой гостиничный номер в Санкт-Петербурге — "Царские апартаменты" площадью почти 300 квадратных метров с собственной библиотекой, тренажерным залом, оборудованным массажным столом и, разумеется, барной зоной. Из окон — вид на Исаакиевскую площадь.

6. Именно в отеле "Астория" Гитлер хотел провести торжественный прием по случаю захвата Ленинграда. По легенде, даже уже были напечатаны официальные приглашения.

7. В "Астории", согласно роману "Мастер и Маргарита", финдиректор Римский скрывался от нечистой силы: "Пришел ответ к вечеру пятницы, что Римский обнаружен в номере четыреста двенадцатом гостиницы "Астория", в четвертом этаже... в том самом номере, где, как известно, серо-голубая мебель с золотом и прекрасное ванное отделение".

8. К 100-летию отеля его сотрудники установили удивительный факт: оказалось, что за век работы вкусы постояльцев менялись не очень сильно. Всегда пользовались спросом вина Бордо и Шампани, а также жареные перепела, цыплята по-ростовски, гатчинская форель, молочные поросята и консоме с пирожками.

9. На момент открытия "Астория" была одним из наиболее прогрессивных в техническом плане отелей России: стены были оборудованы пробковой звукоизоляцией, существовала система автоматической пылесборки, а прислугу можно было вызвать с помощью световой сигнализации. Оснащение гостиницы было выполнено настолько добротно, что ремонт не требовался в течение нескольких десятков лет, включавших такие тяжелые события, как революция и блокада Ленинграда. http://www.thehotelastoria.com/

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

Скачай новый номер!

Сначала читай, плати потом*

*Пробная подписка начинает действовать с момента ее оформления. У тебя есть 30 дней на принятие решения об отказе от подписки. Сделать это ты можешь в iTunes. Пробную подписку могут оформить только пользователи, которые впервые скачали киоск Cosmopolitan.

18+

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Доступно в App Store

Реклама

ГЛУБОКИЕ ЦВЕТА

Что важно для дайверских часов помимо водостойкости? Правильно, чтобы время можно было считать на любой глубине. Именно такой внятный дизайн у внушительной модели Blackreef Ti Ultimate швейцарской марки Technomarine с водонепроницаемостью 500 метров и корпусом 45 мм.

ПРИШЛА ПОРА...

...подумать о том, в чем ты будешь ходить этой осенью. В новой коллекции от Daniel Hetcher ты найдешь и короткое пальто, и пуховые и стеганые куртки, парку и тренч, шерстяные и вельветовые пиджаки, яркие нейлоновые стеганые куртки. Есть у марки и особая фишка — "дорожный пиджак" с карманом для мобильного телефона, уменьшающим излучение, и специальными карманами для билетов, планшета и газеты.

ОРУЖЕЙНАЯ ПАЛАТА

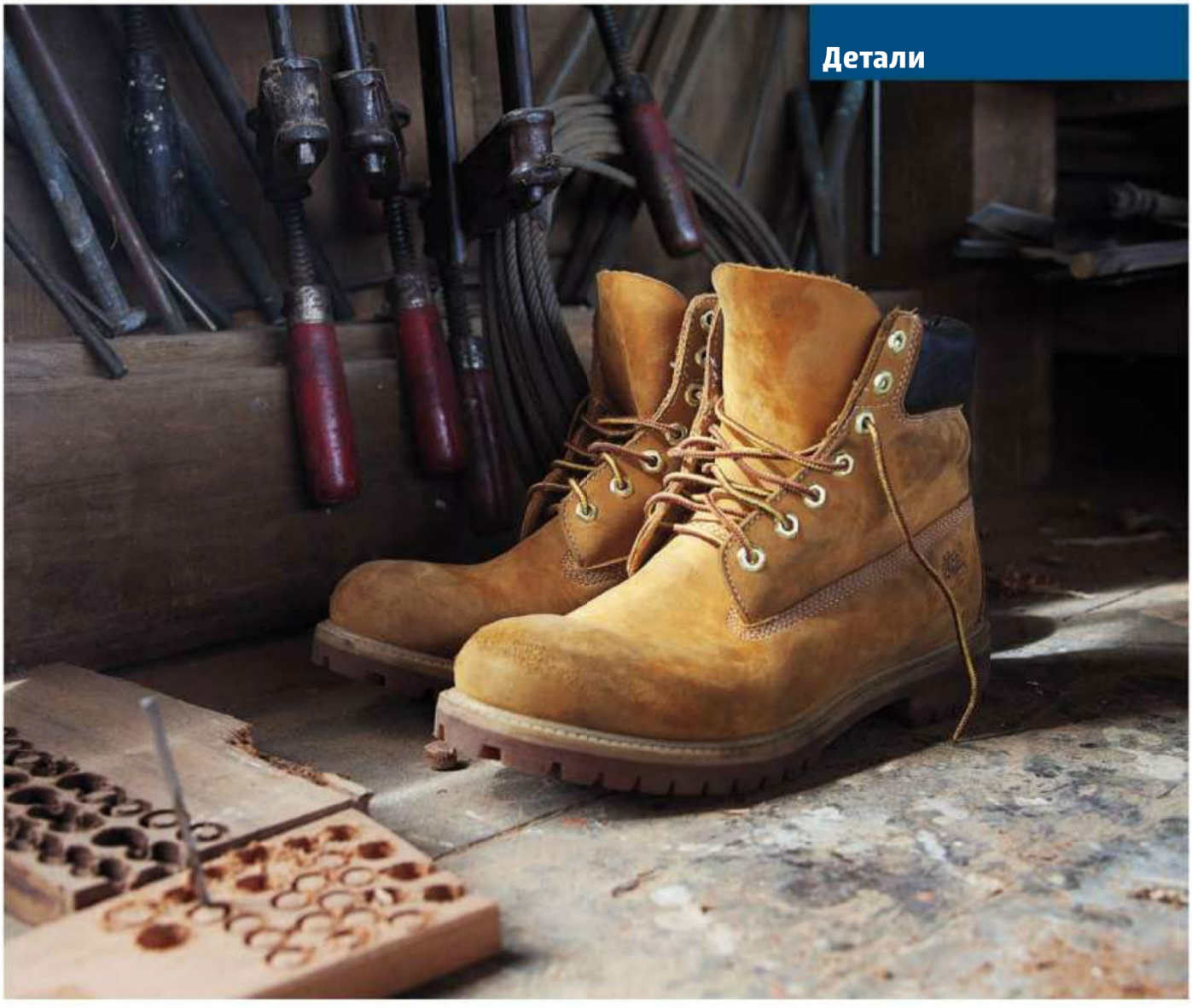
Арбалет, один из самых старинных видов оружия, сегодня — спортивный снаряд. Продается без лицензии и не требует разрешений на владение. Перед тобой "Тактик" — новейший блочный арбалет от компании "Интерлопер", модель 2013 года с начальной скоростью вылета стрелы 115 м/с. Огонь, батарея! Огонь, батальон!

ЗДОРОВАЯ СМЕНА

Компания "Макдоналдс" проводит всероссийские соревнования по физкультуре, в которых уже приняли участие более 4200 школьников. Главный приз — поездка на Олимпиаду в Сочи. В каждом городе в полуфинал вышли 10 команд, и на момент сдачи номера определился московский финалист — команда СОШ № 1602. Путевку в финал ребятам вручила трехкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Светлана Ромашина.

ОХ УЖ ЭТИ YETI

На Франкфуртском автосалоне в сентябре 2013 года был показан обновленный Skoda Yeti. Чешский компактный кроссовер будет доступен в двух вариантах: Skoda Yeti для города и Skoda Yeti для бездорожья. Внешние отличия двух версий заметны с первого взгляда: элементы автомобиля, такие как бамперы, передний и боковые молдинги, а также дверные пороги, либо окрашены в цвет кузова, либо, во внедорожной версии, выполнены из черного пластика.



ТРУД ОБЛАГОРАЖИВАЕТ

По случаю юбилея, как-никак сорок лет, вспоминаем историю легендарных желтых ботинок Timberland.

Про труд утверждал еще кот Матроскин, а на примере легендарных ботинок Timberland это видно ярче всего – они же желтые, в конце концов! Рассмотрим сорокалетнее восхождение этой пары из простых рабочих в культовые. Итак, первый тезис: если вы что-то делаете очень хорошо, то однажды станете признанным мастером, авторитетом и так далее. Возможно, одесский иммигрант Натан Шварц и его сыновья, Сидни и Герман, и не задумывались о таких почестях, но назойливая мысль поставить знак равенства между "кожаный" и "непромокаемый", да к тому же возвести это все в степень износостойкости в обувных делах не давала им покоя. Так, спустя двадцать с небольшим лет (с 1952-го по 1973 год) сын Сидни шел к революционному открытию: ботинки из нубука на толстой резиновой подошве. Погруженные в ведро с водой ботинки даже через несколько часов оставались сухими изнутри. Отдельное внимание Сидни уделил подошве: толстое основание было выполнено из каучука или ПВХ и крепилось к кожаному верху без швов. Под давлением ее приклеивали – отсюда и та хваленая герметичность ботинок. Естественно, такую практичность в первую очередь оценили английские (а потом и американские) рабочие, им-то держать ноги в тепле и сухости было труднее всего. А уж потом, в конце 1970-х, ботинки Timberland за прочность и функциональность полюбила и остальная публика. В США в таких стали рассекать по кварталам рэперы, в Европе – просто модники, а сейчас уже редко у кого в прихожей не стоит парочка желтых на случай промозглой осени и слякотной зимы.

Где что купить

Ben Sherman МЕГА-Химки, 5-й км Ленинградского ш., т.: (495) 642-0984; JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1; JS Selected, ТЦ "Афимолл"; jscasual.ru
Bikkembergs (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Cerruti 1881 универмаги Когро: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 967 1711
Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637
Crocs ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
DKNY Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2; , ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Diesel ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-730
Desigual ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31, этаж 1; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, этаж 1; koffer.ru
Firetrap ЦУМ, ул. Петровка, 2
Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Guess ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 5; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб, Невский пр-т, 65
Guess by Marciano ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3085
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Hugo Boss ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ул. Тверская, 9/17
Hunter ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Iceberg м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru
John Richmond (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Kenzo ЦУМ, ул. Петровка, 2
Pal Zileri ТЦ "Гименей", ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 995-2179; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-2658; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Prada (оптика) м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15
Ray-Ban м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru
Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412
Sisley (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Stepper (оптика) "Оптика-8", ул. Селезневская, 34/1
Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 968-5302; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 968-5345; МЕГА-Теплый Стан, т.: (495) 968-5308; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, стр. 2
Swims swims.ru
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
TJ Collection ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153
Technomarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", "Carrera y Carrera", ул. Тверская, 3, т.: (495) 580-9203
Victorinox м-н "Империя времени", Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448
Vogue м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru
Wrangler ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, т.: (499) 760-0309; СПб, ТЦ "Гостиный Двор", Невский пр-т, 35

Аромат **Noble Leather** из восточной коллекции **Yves Saint Laurent**

16+
TVRAIN.RU
ФОТО: Ю. ГРЫМОВА
ХОТИТЕ ОБ ЭТОМ ПОГОВОРИТЬ?
АННА МОНГАЙТ
ПОНЕДЕЛЬНИК / 22:00
ДОЖДЬ
OPTIMISTIC CHANNEL
LIVE

ЗАКАЗЫВАЮ СУШЕ

Сколько всего полезного в 100 граммах сухофруктов

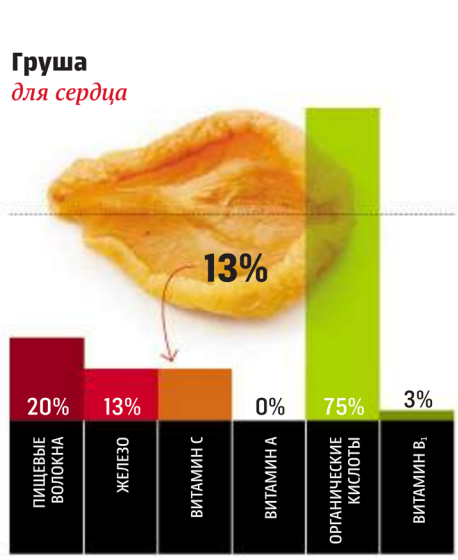
Инжир
для ЖКТ

Пищевые волокна массируют стенки кишечника, улучшая их кровоснабжение, а также ускоряют выведение канцерогенов из организма. В инжире этой клетчатки больше всего.

Яблоки
для выносливости

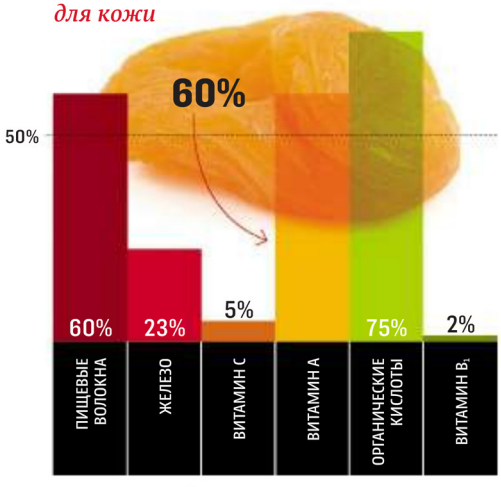
Сушеные яблоки впереди всех остальных сухофруктов по содержанию железа, которое необходимо для транспорта кислорода. Главное, следи, чтобы они были высушены со шкуркой.

Груша
для сердца



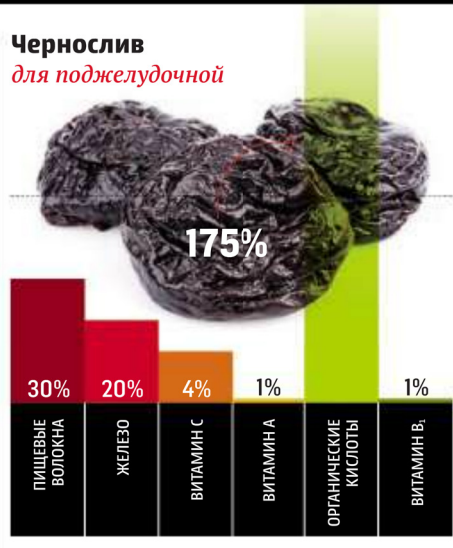
Среди сухофруктов груша лидирует по содержанию витамина С, который в нашем организме действует в первую очередь как антиоксидант, защищающий сердце.

Курага
для кожи



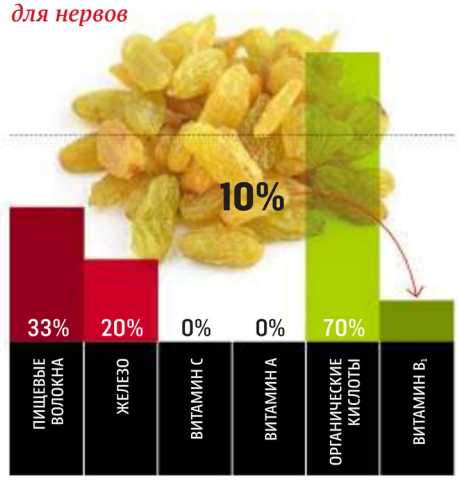
Во фруктах обычно содержится мало витамина А, без которого тебе обеспечены тусклые волосы и морщинистая кожа. Но курага является приятным исключением из правила — в ней ретинола полно.

Чернослив
для поджелудочной



Органическими кислотами в диетологии называются уксусные, щавелевые, виноградные и тому подобные. Они отлично стимулируют работу поджелудочной железы, а также хорошо дезинфицируют кишечник.

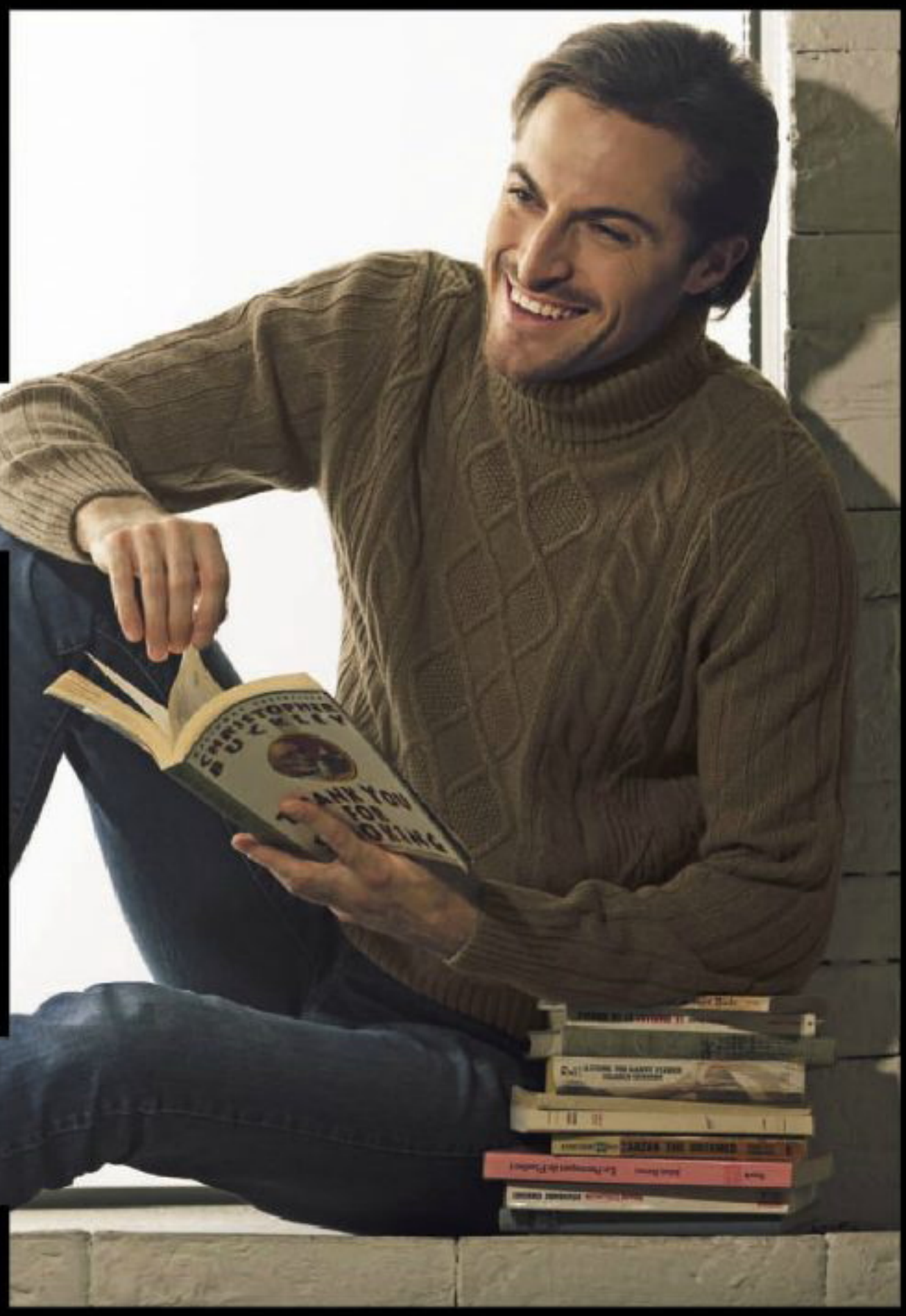
Изюм
для нервов



Больше всего тиамина (витамина B_1), необходимого для нормальной работы нервной системы, в свиных и говяжьих внутренностях. Спорим, ты их редко ешь? Изюм гораздо доступнее, не забывай про него.

*Здесь и далее приводятся данные о содержании тех или иных питательных веществ в 100 г сухофруктов в % от суточной нормы.
Источник: справочник "Химический состав российских пищевых продуктов" под редакцией проф. И.М. Скурихина и проф. В.А. Тутельяна

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA



Dr.Koffer

NEW YORK

ТЦ «Новинский пассаж», Москва, Новинский б-р, 31, 1 этаж, тел.: +7 (495) 973-16-12

ТЦ «Неглинная плаза», Москва, Трубная пл., 2, 1 этаж, тел.: +7 (495) 508-51-78

ТРЦ «Афимолл Сити», Москва, Пресненская наб., 2, 1 этаж, тел.: +7 (499) 393-31-09

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

DIOR HOMME

WWW.DIORHOMMEPARFUM.COM

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. www.dior.ru